

کامیاب شائع شد
مستقبل کیل

Special شیف

پاکستان کا واحد ABC Certified کوکنگ میگزین
A-Project of Jahangir Books



Valentine's
Day

Tried & Tested
Recipes

Cooking
for busy

MOMIS

+

Fusion Cooking



W30

minute
recipes



Meal for
TWO

Beauty
Trends 2016



Birds

Kausar

BANASPATI & COOKING OILS



READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

[PAKSOCIETY1](https://twitter.com/PAKSOCIETY1) [f PAKSOCIETY](https://facebook.com/PAKSOCIETY)

www.paksociety.com
Kausar

BANASPATI & COOKING OILS

www.paksociety.com

کچھ خاص مہانے جگہ



HouseOfKausar



www.kausar.com.pk

READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

جوہر جوشاندہ



پاکستان کا جانا پہچانا... ساری دنیا نے مانا



دن میں 3 مرتبہ
باقاعدگی سے استعمال کریں



فلو، نزلہ اور زکام سے محفوظ رکھے!





جوفیس فریش وہی بیوٹی فُل



FACE
FRESH

Beauty Cream



READING
Section

WWW

.paksociety.com

Shangrila

THE FOOD EXPERTS!

معیار

سب سے اعلیٰ



شکر، ملا سوا اور بات سوس کا اپنے بے مثال ذائقے، لا جواب خوشبو اور انمول قیمت کے ساتھ ساتھ اعلیٰ معیار میں بھی کوئی غافی نہیں۔
یہ ہر موسم میں کترین کھانوں کی لذت اور رنگت کو دوچند۔ تاکہ ہر کھانا ہے آپ کا مین پسند۔



Shangrila Pakistan

READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

www.paksociety.com

Add a touch of style to your
Food Preparation



Cooking itself is not much of a hassle, but preparing for it when you don't have the right machines can be troublesome. Kenwood Kitchen Appliances are best and most reliable solution to your kitchen needs. Choose from the widest range of high quality choppers, blenders, food processors and kitchen machines to cut your cooking time and earn you, the chef's fame that you desire.

Web: www.kenwoodpakistan.com UAN: (021) 111-764-111

 Join KENWOOD, PAKISTAN



KENWOOD
CREATE MORE

READING
Section



Bee Hives[®] Honey

A healthy day with
a healthy breakfast



Available Packs

Pouch Packs : 200g & 400g

Squeeze Bottles: 170g, 250g & 450g

Pakistan Standard
READING
Section

کچھ کہنا ہے!

فروری کا مہینا بہار کی آمد اور دلہنوں کے حوالے سے بہت اوشل سمجھا جاتا ہے۔ کئی فروری سے ہی پھولوں کے اسٹالز اور سپر سٹورز میں چاکلیٹ کے گفٹ جیکس دل میں کچھ خوش گوار جذبات ابھارتا شروع کر دیتے ہیں۔ ویسے تو دلہنوں کے لیے بہار منانے کی روایت مغربی ممالک میں پائی جاتی ہے تاہم گزشتہ کچھ سالوں سے پاکستان اور دیگر بہت سے ممالک میں بھی اتنے ہی تہوار کی طرح منایا جانے لگے۔ اس موقع پر سب سے زیادہ پھول اور کارڈز لچر ز اور ماڈل کو پیش کیے جاتے ہیں جس کی وجہ سے اس میں خاصا شہرت و تھان پیدا ہو رہا ہے۔ آپ کے اس دن کو یادگار بنانے کے لیے ہمارے اس شمارے میں بہت سے اوشل، جیتی اور آسان انیمیل یا زبائل ہیں۔ آپ کے پسندیدہ کوکنگ سٹورز نے بھی اس ماہ کی ریسرکاپ کیا ہے جو موسم کے ساتھ ساتھ آپ کے جذبات سے بھی قریب تر ہوں۔ دلہنوں کے لیے ہارسل فارنو، چاکلیٹ لوزر، باؤ کیوریز، لوجسٹ غرض ہر طرح کی ریسرچ اس ماہ آپ کو شیف آوشل میں موجود پیش کی تاکہ آپ محبت کے ساتھ ساتھ پاہت سے بھی بھرپور کھا سکیں۔ ہمیشہ کی طرح اس مرتبہ بھی دلہنوں کے حوالے سے آپ کے پیغامات میگزین میں شامل کیے گئے ہیں۔ کوسپ، انٹرویوز، گھر گریسی اور تفریح تلخ کے تمام تر لوازمات لیے دئے اس ایڈیشن کا شمار آپ کو اوت درک کے لحاظ سے بھی مختلف اور قدرے بہتر دکھائی دے گا۔

کہتے ہیں کہ خوشی کے ساتھ ہزاروں شہر بھی جڑے ہوتے ہیں۔ گزشتہ ماہ چارسدہ میں ہاپہ خان یونیورسٹی میں دہشت گردی کا جو کرب ناک حادثہ پیش آیا اس نے ساری قوم کو سو گوار کر دیا۔ اس کے ساتھ ساتھ پشاور کی یاد بھی

ایک مرتبہ بھر تازہ ہو گئی۔ تعلیمی اداروں میں برستی ہوئی ان سیکورٹی اور دہشت گردی کے خطرات سے ہر خاص و عام پریشان ہے۔ یہاں تک کہ والدین بچوں کو گھر سے باہر بھیجنے سے ہی خوف زدہ ہیں۔ اس ضمن میں حکومت اور اداروں کی ذمہ داریوں کے ساتھ ساتھ ہر شخص کو بھی اپنی ذمہ داری پوری کرنے کی ضرورت ہے۔ اس پاس نظر رکھنے کے ساتھ ساتھ کسی بھی مشکوک صورت حال میں متعلقہ اداروں کو بھی فوری اطلاع کریں۔ اس ماہ تک بھر میں یوم بگنی کشمیر بھی منایا جاتا ہے۔ کشمیر کے مسائل کے حل کے لیے انڈیا اور پاکستان کے سیاسی لیڈرز کی حالیہ دلچسپی خوش آئند ہے تاہم انتہا در اس بات کا ہے کہ یہ دلچسپی ڈائیلاگ نہیں سے کب آگے بڑھتی ہے۔ دنیا اور امید ہے کہ جلد معاملات ملے پائیں اور کشمیری عوام سکھ کا سانس لیں۔

عطیہ عباس



نگران اعلیٰ	نہیل نیاز
چیف ایڈیٹر	عبدل نیاز
مینجنگ ایڈیٹر	فواز نیاز
ایڈیٹر	شازیدہ فواز
سینئر ایڈیٹر	عطیہ عباس
ایگزیکٹو ایڈیٹر	محمد قیصر
گرافک ڈیزائنر	فیصل امیر علی
فوٹو گرافر	انیلا اظہر
کمپوزر	شاہدہ شفیق
پروڈکشن انچارج	شرکت پرنٹنگ پریس لاہور
پرنٹرز	چوہدری ریاض اختر شہزاد بٹ
قانونی مشیر	عروج نفیس، جاوید اقبال
مارکیٹنگ مینیجرز	محمد رمضان : 0320-7755122
کراچی	نہیل نیاز
سائبر	121-کلومبیلو کی ہونل منسلک فیروز پور روڈ لاہور
میگزین آفس	+92-42-35457382-85
کراچی آفس	31-سی میزٹائن فلور ایم-3، اسے-22، ایسٹ سٹریٹ، فیز 1 ڈیفنس کراچی
	021-35383410
UAE آفس	Tel: 009714-3314114
LifeStyle PUBLISHING	Fax: 009714-3314224
	www.lifestylepublish.com

ڈسٹری بیوٹرز	لاہور
ارڈر بازار	042-37220879
ساحل نیوز ایجنسی	0300-4009578
کراچی	021-32765066
ارڈر بازار	021-32733755
گلستان نیوز ایجنسی	0300-2680248
راولپنڈی	051-5774682
اشرف بک ایجنسی	0333-5205014
پشاور	091-2213525
زرباغ خان نیوز ایجنسی	022-2780128
مہران نیوز ایجنسی	0322-3481676
حیدرآباد	0333-8421027
گجرات	053-3521020
خالد بک اسٹال	081-2826741
کوئٹہ	انصاری بک اسٹال



www.jbdpress.com
www.chiefspecialmag.com

Chief Special
chiefspecial@jbdpress.com
For free delivery anywhere in Pakistan
please contact: info@jbdpress.com

Subscriptions should be made preferably through Money Order, Demand Draft or Pay Order. Only Pakistani Rupees are accepted.

Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:
Circulation Manager
Chief Special
121-KM, Lucky Hotel Stop, Ferozpur Rd,
Lahore, Pakistan. Ph: 042-35457382

For Bank Transfer
Account Title: Chief Special
Account # 1787-79000026-03
Habib Bank
Riazat Garden Branch, Lahore Pakistan

ANNUAL Subscription

Subscribe for 12 months (12 issues) @ Rs: 2400/- (Including Courier service)

Coupon No. _____ Expiry _____ Signature _____

Name (Mr/Mrs/Ms) _____

Address _____



ULTRA!

SlimSmart®

Reduce upto 1Kg Per Week

موٹاپے سے نجات
وزن میں 1 کلو فی ہفتہ تک کی



Go Natural.co.uk

Only
Rs. 510/-
30 TABLETS PACK

موٹاپا کون کون سے امراض کا باعث بنتا ہے؟
'موٹاپا بہت سے جسمانی اور نفسیاتی امراض کا باعث بنتا ہے۔ فاضل چربی دل، جگر اور
گردہ کے علاوہ وزن سہارنے والے جوڑے اور گھٹنوں پر بوجھ ڈال کر ان کی
کارکردگی کم کرتی ہے۔ موٹاپے کا ذکاوت اور ایک صحت مند انسان کی نسبت امراض دل، ہائی
بلڈ پریشر، شوگر (ڈیابٹیس)، جوڑوں کے درد، گھٹنیاں جگمگانا اور پتے کے امراض کا بڑا شکار
ہوتے ہیں۔

سلیم سمارٹ ٹیبلٹس کیسے کام کرتی ہے؟

سلیم سمارٹ میں شامل گارسینیا (garcinia cambogia) میں موجود قدرتی عنصر (ہائیڈروکسی
سٹرک ایسڈ HCA) انسانی جسم میں ختم ہو جانے والے تھرموجینیسس (thermogenesis) کے عمل کو متحرک کرتا
ہے۔ بدن میں موجود چربی کو تھیل کر کے پانچانے کے راستے بنا دیتا ہے۔ بھوک کے عمل کو متاثر
کرنے میں مدد دیتا ہے۔ فٹنس، لیاکیت طاقت اور تھرموجینک خصوصیات خصوصاً ان جگہوں سے بھی
چربی نکال کر دیتی ہیں جو کسی بھی ورزش یا مشقت سے ناکام ہیں کی جاسکتی۔ زعفران، ایلوہیرا، دارچینی،
زیرہ سیاح، لوہک، سفید زہرہ، صوف، لاکھا اور گار بولی توانائی بڑھاتے ہیں۔ جسم سے کالیسٹرول اور
چربی کو نکال کر دینے کے ساتھ ساتھ نظام ہضم سے زہرے اور فاسد مادوں کے اخراج میں موثر ہیں۔



100 Tablets Economy Pack: Rs. 1350/-

عوامیہ
www.owami.com

Awami Laboratories For Trade Enquiries: Email: info@owami.com Phone: 042-37415954, Fax: 042-37463991

Helpline: 0300 8455517

AVAILABLE AT:

CLINIX کلینکس
Tel: Medicine Department

Servant

FAZAL DIN'S 24
Pharmacy - PUSA

CSH Pharma Group

24 MAHMOOD
PHARMACY

LAHORE (FREE HOME DELIVERY): 042-37415954, 0300-8455517 LOHARI 0333-4308140, 0321-4170697 OTHER CITIES: ABBOTTABAD 03009118776 BAHU 03009063005, 03005768280 DEER 0330573400 DIKHAN 0338099716, 03339958300 GUJRANWALA 0300-7424530 HANGU 03333395833 HAZRO 03015300050 KANRA 03009307373 KHAL 03005734050 KHAR BAJOR 0300521015 KHAJAZAKHIA 03400101715 LUCIA 03459957012 MANGA MANDI 03334305303 MINGORA 03480420006, 03459454007 MIRANSHAH 03283225798 MIRPUR 03025887063 JHANG 03027221831 KARACHI 36844517, 39241854 KORAT 03330100009 KOTLI 03005205030 MAHDI DAIHAUDN 03217746464 MALISEHRA 03010176650 MARDAN 03011305325, 03005721435 MUZAFARABAD 03005750705 NAURANG 03005006530 NOWSHEHRA 03005231595 PESHAWAR 031210016107 Pindi-mandi 03315001073 Sargodha 03330599180 Sargodha 03339113728 Chanderghat 03320056440 PUBLI 03005033127 QUETTA 03458330020 RAWALPINDI 03215828091, 03115057845 Sialkot 03525743972 SARGODHA 03477448177 SHAHABAD 03005895142 SWABI 03339430567 TIMERGARH 03443512260, 03458000740 TOBATEKSINOH 03025970575 TULL 03010036313

فہرست

Vol-7 Issue-XI February 2016



Valentine's Messages	68	اداریہ	8
Love is worth Celebrating	70	روحانیت اور ہمارے قصورات	16
Twitter	72	You Asked...	18
Low Cal Vegetables	74	معاملات ابو بکر صدیقؓ	62
بچے کی ابتدائی مخصوص غذا	76	حکیم آغا کے مفید مشورے	66

Fitness Advice	78
Country Furniture	82
Beauty Trends 2016	84

”باتوں سے خوشبو آئے“

آمنہ شیخ اور محب مرزا

MONTHLY
HOROSCOPE

فروری 2016 ناروکارڈز کے حوالے سے

برج دلو

Fashion
& Showbiz

Love Birds	116
Asin Thottumkal	118
Fashion Shoot	120
Movies this Month	126



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں؟

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

BAKE
PARLOR

ہوٹل کے سارے مزے
گھر پر لے آتے ہیں

بیک پارلر کا ہے یہ کمال ---

بیف ہو یا مٹن یا چا ہے چکن...
سب بکے آپکے منفرد انداز سے!
بیک پارلر 1=2=3 ریسیپی لائیں
اور عید کا دسترخوان سجائیں =

20
Recipes



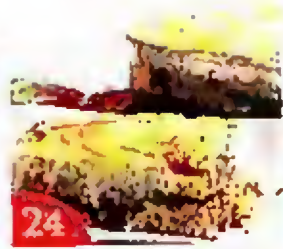
READING

www.paksociety.com



www.paksociety.com

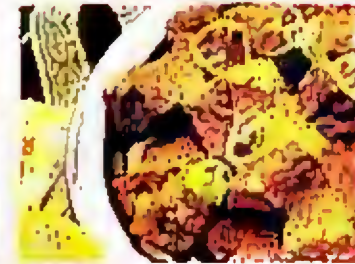
Recipes



Meal for Two



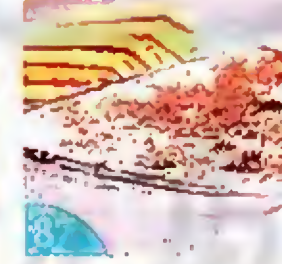
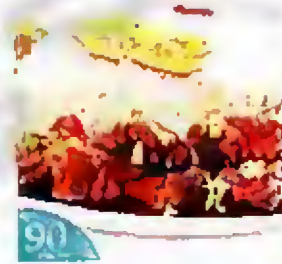
Fusion Cooking



30 minute recipes



COOK within your BUDGET



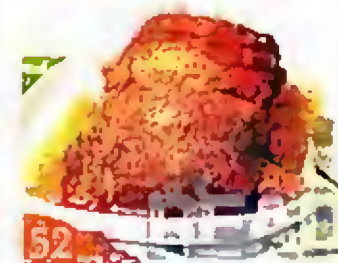
Chocolate Lovers



Cooking for busy MOMS



Low cal Recipes



HEALTHY Living Section





Consumer Choice
Award Winner
2012 & 2014

www.paksociety.com

— SAVE UP TO —

40%



KITCHEN



HOME



REFRIGERATOR

SPACE



ADVOCATES

✓ Food Grade ✓ Air Tight ✓ Hygienic ✓ Space Saving ✓ Microwave Safe

Available at all leading retail outlets across Pakistan.

f/LNLPK

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



سرفراز شاہ

روحانیت اور ہمارے تصورات

ارزانی

دل کی گہرائیوں سے نکلی روحانی گفتگو

روحانیت کی راہ پر آنے والے
زیادہ تر لوگ مادی لحاظ سے
کامیاب نہیں تھے

روحانیت کی راہ پر چلنے والے زیادہ تر لوگ مادی لحاظ سے کامیاب نہیں تھے۔ جو مادی لحاظ سے خوش حال تھے اور جن کے ہاتھ میں بادشاہت تھی وہ بھی جب اس راہ پر آئے تو بادشاہت کو لات مادی اور رضا کارانہ طود پر غربت میں پٹے گئے۔

دوسرا پہلو یہ ہے کہ اہل فقر عموماً خلق خدا سے زیادہ میل جول نہیں دے سکتے۔ دلالت کے دوپے تک پہنچنے میں ہرگز طویل عرصہ لگتا ہے اس لیے ان کی یہ عادتیں پختہ ہو جاتی ہیں۔ جب انسان مادی طور پر مضبوطی نہیں دے گا تو لوگوں سے اس کا میل جول کم ہوگا۔ اسے فرصت میسر ہوگی۔ فرصت کا جو لحظہ ملے گا اس میں وہ دب کا ذکر شروع کر دے گا۔ فقیر کو جہاں تنہائی میسر آتی ہے وہ دب تالی کی عبادت شروع کر دیتا ہے یا پھر تنہا بیٹھا خود دگر میں ڈوب جاتا ہے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وہ دنیاوی چیزوں سے کٹ جاتا ہے۔ پھر اگلا مرحلہ شروع ہوتا ہے کہ اس کی روحانی سر شروع ہو جاتی ہے۔ بظاہر تو وہ سامنے بیٹھا نظر آتا ہے لیکن وہ حقیقت وہ روحانی سیر کر رہا ہوتا ہے۔ یوں یہ دنیاوی

بلور میں فٹ ہو گئی۔ (حالانکہ شاہ صاحب نے کبھی گاڑی نہیں دیکھی تھی، اس کے باوجود وہ اس تکنیک کو سمجھ گئے) بعد میں شاہنواز دالوں نے بالکل اسی انداز میں وہ پلیٹ بار میں فٹ کی جس طرح بڑے شاہ صاحب نے بتایا تھا۔ 1979ء میں اسی طرح ایک روز بیٹھے بیٹھے ایک صاحب نے آکر انھیں ٹیس کریم دیکھائی کہ اس کریم سے بچیاں اپنے پیرے پر سو جھوٹا بالوں سے مستقل نجات حاصل کر سکتی ہیں۔ تب شاہ صاحب نے انھیں بتایا کہ اس کریم میں فلاں چیز کی کمی ہے وہ بھی ڈال لو اس سے یہ زیادہ مفید اور موثر ہو جائے گی۔ اسی اثنا میں ایک بات سمجھی اور میں نے کہا حضور! اس معمولی چیز سے کہیں زیادہ بہتر آئینہ یا تو میں بھی دے سکتا ہوں۔ کہنے لگے وہ کیا؟ میں نے کہا کہ یہ صاحب آپ سے مجھے سر پر بال آگائے کا تیل بنانے کا نسخہ کیوں نہیں پوچھ لیتے۔ بڑے شاہ صاحب نے ان سے پوچھا کہ آپ وہ تیل کیوں نہیں بنا لیتے؟ وہ بولے مجھے نسخہ نہیں معلوم۔ بڑے شاہ صاحب نے کہا نسخہ میں بتا دوں گا۔ تب میں نے عرض کی کہ تجرباتی تیاری کی لاگت میں ادا کر دوں گا۔ بڑے شاہ صاحب نے بتایا

نے خود سے کہا کہ آج ایک گستاخی کر ہی ڈالوں زیادہ سے زیادہ کیا دگا؟؟؟ مار پیٹ کر نکال دیں گے لیکن کم از کم مرشد تو ہاتھ سے نہیں جائیں گے! یہ سب سبق کریم نے ان کی پشت پر پیچ کر کندھے دباتے دباتے پہلی اور آخری بار انھیں دم کر دیا۔ ان کی شدید تکلیف ٹھیک ہو گئی۔ ساتھ ہی گردن سوجھ کر بولے "تم باز نہیں آؤ گے اپنی حرکتوں سے۔" میں نے سوچا کہ اگر میں ہاں کہتا ہوں تو شامت آتی ہے، ہاں کہتا ہوں تو ہوتے پڑیں گے کہ بہشت ہوا۔ میں نے یہ بات گولی کر ڈالی۔ اس کے بعد میں نے ڈاک کی "یا باری تعالیٰ! یہ میرے مرشد ہیں اگر یہ قتل دینے تو میرا مشن اذمورا اور جائے گا تو انھیں کچھ مہلت عطا فرما دے ورنہ میری زندگی کے کچھ سال انھیں عطا کر دے۔" کچھ ہی دیر میں جواب آ گیا "نہی گئی مہلت۔" یوں مرشد صاحب اس وقت ٹھیک ہو گئے۔ وہ نسخہ معلوم نہیں کہاں پھینک دیا۔ یہ سادہ بات سنانے کا مقصد یہی تھا کہ روحانیت کی راہ میں انسان کسی دنیاوی چیز کی پروا نہیں کرتا۔

روحانیت کی راہ میں انسان کسی دنیاوی چیز کی پروا نہیں کرتا

کہ یہ تیل وہ طرح کا ہوگا۔ ہندوؤں کے بعد لگانا ہوگا سر پر، جہاں پیدائشی طور پر بال تھے وہاں بال دوبارہ آگ آئیں گے۔ 1986ء میں جب بڑے شاہ صاحب حالت نزع میں تھے لیکن اس کے باوجود مجھے دیکھ کر کہنے لگے "میں نے تم سے تیل بنانے کا دندہ کیا تھا۔ کافہ پھل اشاد اور اس کا نسخہ نوٹ کر لو۔ میرے مرنے کے بعد وہ تیل بنا لیتا" میں مرشد صاحب کو حالت نزع میں دیکھ رہا تھا لیکن چونکہ انھوں نے مجھے نسخہ نوٹ کرنے کا حکم دیا تھا اس لیے باوجود اضطراب کے میں وہ لکھتا گیا جو وہ لکھاتے دے حالانکہ اندر ہی اندر تو مجھے یہ فکر تھی کہ میں تو ابھی ان سے غم سیکھ رہا ہوں۔ اگر یہ رخصت ہو گئے تو میرا کیا بنے گا؟ تب میں

چیزیں اسے لے لکائی دیے لگتی ہیں۔ اگر آپ ان سے کوئی مشورہ مانگ لیں تو وہ بڑا میٹج مشورہ دیتے ہیں۔ ایک مرتبہ میں نے اپنی سرسبز یز میں ڈور لگانا تھا اسے لگانے کے لیے جب مجھے ایک پلینٹ دی گئی تو میں سوچ میں پڑ گیا کہ یہ بلور میں فٹ کیسے ہوگی۔ حالانکہ میں نے بچپن سے ہی آنسو بال انجینئرنگ کو بطور مشغلہ اپنایا تھا۔ جب Rnecs میں حصہ لیتے تو گاڑی کو خود Modify کرتے۔ آٹوموبائل انجینئرنگ کو اس حد تک سمجھنے کے باوجود میں وہاں دھوکا کھا گیا کہ مجھے اس نے پلیٹ بنا دے دی ہے لیکن تب بڑے شاہ صاحب نے ہاتھ بڑھا کر پلیٹ پکڑی اور اسے ایک نظر دیکھنے کے بعد بولے کہ "تم غلط سمجھ رہے ہو یہ پلیٹ اس انداز میں



READING
Section

www.paksociety.com

NOVA®
GLASSWARE



NOVA ... *The Wise Choice*

A vast range of light weight drinking glasses, stemware and jugs.

Brands
of the year
Award



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

www.paksociety.com
NEW ARRIVAL
2015-2016
SONICA®
GOLD

since **1978**

نقالوں سے لھوئیار.....!

مارکیٹ میں لوکل کمپنیز نے سونیکا سے ملے جلتے ڈیزائن تیار کر رکھے ہیں۔

معزز کسٹمرز سے التماس ہے کہ خریداری کرتے وقت برانڈ لوگو **SONICA** ضرور چیک کر لیں۔

آرام دہ سیٹ۔

Flexible بیک۔

ایمپورٹڈ فیبرکس۔

Adjustable ہائیٹ۔

فائن کوالٹی تائیسوان جیک اینڈ ویل۔

مضبوط بیس اینڈ آرم۔

100% پیور پلاسٹک سے تیار کردہ!

جاپانی آٹومیتک پلانٹ پر تیار شدہ۔

دیدہ زیب رنگوں میں دستیاب۔

سپیکر پائش کی سہولت۔

www.sonica.com.pk



European Foundation
For Quality
Management



European
High Brand
Award



Asian Premium
Quality Award



Asian Total
Quality Award



ISO 9001:2008



UKAS
Quality Management

پرسکون احساس

Designed By: Printech LHR:0300-7740593



رکھئے اپنے دل کا خیال نئے حبیب کے ساتھ



#DILCHARTAHAI



hom.com.pk



/HabibOilMills

A PRODUCT OF

HOM

Habib Oil Mills (Pvt) Ltd.

D-38, S.I.T.E, Karachi - 75270

READING
Section



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

www.paksociety.com

You Asked...

اپنے پسندیدہ شیف سے جانے کوکنگ کے مسائل کا حل



شیف آسامہ، میں جب بھی میزایا کیک بناتی ہوں تو اس میں کچا پن رہ جاتا ہے یا پھر یہ زیادہ پک جاتا ہے۔ اوون کے ٹمپریچر اور ٹائم کے بارے میں میری رہنمائی کر دیں۔
(تمیرہ اشتیاق، ڈی جی خان)

کیک کے لیے اوون کو 180°C یا 350°F Gas mark 4 پر پرکھیست کرنے کے بعد اسی ٹمپریچر پر 40-45 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔ 45 منٹ کے بعد کیک کو چیک کریں۔

کیک تیار ہوگا۔ ضرورت ہو تو مزید ٹیمپریچر دیر کے لیے بیک کر لیں۔ میزے کے لیے اوون کو 400°F یا 200°C پر گرم کریں۔ اب اتنی دیر بیک کریں کہ ٹاپ سے براؤن ہونے لگے اور کرسٹ کر ہی ہو جائے۔ اگر آپ کو کیکز بنانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے ٹمپریچر 375°F / 190°C اور Gas mark 5 ہے۔

ڈیٹرمر، کوکنگ کے لیے کون سا پن استعمال کرنا چاہیے؟
(کرن اعجاز، لاہور)

کوکنگ کے لیے ایسے مینز استعمال کریں جو nonreactive ہوں۔ سٹین لیس سٹیل، ٹائٹلیم اور شیٹے کے برتن کوکنگ کے لیے زیادہ محفوظ ہیں۔ ایلیمینٹم اور کاسٹ آئرن مینز کچھ اجزاء کے لیے reactive ثابت دیتے ہیں۔ البتہ ان کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔

سٹیو صاحب: گرلگ اور بیکنگ میں سے کون سا طریقہ بہترین ہے؟
(سائرہ حبیب، شیخوپورہ)

کچھ کھانے ہر طریقہ سے بنائے جاسکتے ہیں جب کہ کچھ کھانوں کے لیے طریقہ کار مخصوص ہوتا ہے۔ اگر آپ کیک بنانا چاہیں تو ظاہر ہے کہ بیکنگ کے ذریعے ہی بنے گا جب کہ کبابوں کے لیے گرلگ کا طریقہ زیادہ بہترین ہے۔ لونیت کوکنگ کے لیے بھی دونوں طریقہ بہترین ہیں۔

کوکنگ خواجہ صاحب، مجھے یہ بتادیں کہ کوکنگ کے لیے کون سا آئل بہترین ہے؟
(طوبی عمر، کوئٹہ)

اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کیا پکانا چاہتے ہیں۔ کوکنگ کے لیے درکار درجہ حرارت کے حساب سے مختلف آئل نامدہ مند ثابت دے سکتے ہیں کیوں کہ تمام کوکنگ آئلز کا سرکس پوائنٹ مختلف ہوتا ہے۔ ایسے کھانے جنہیں بہت دیر تک پکانا پڑتا ہے ان کے لیے کوکونٹ آئل یا کینولا آئل بہترین ہے۔ اولیو آئل کو زیادہ دیر پکانے سے اس کی غذائیت اور ذائقے میں کمی آجاتی ہے۔ دیہی نیپل آئل، سبزی آئل اور صن فلادر آئل بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

شازیہ صاحبہ، میں گھر میں کھویا تیار کرتی ہوں تو دودھ بازار کے کھوئے جیسا نہیں جاتا۔ کھویا بنانے کا طریقہ بتادیں۔

(سدرہ بتول، پشاور)

کھویا بنانا مشکل کام نہیں ہے البتہ وقت طلب ہے۔ ایک لٹر دودھ سے 200 گرام کھویا تیار کر سکتی ہیں۔ دودھ کا لڑھا، خالص اور بالائی والا ہونا چاہیے۔ دودھ کو کڑا سی یا کھلے پین میں ڈال کر درمیان آئیں پر ایک سے دو اہل دلائیں۔ پھر آٹھ ہلکی کر کے دودھ کو کچنے دیں اور دھتے دھتے سے ٹچ چلائیں۔ کوکنگ کے دوران پین کی سائیڈز پر جھنے والی پلائی بھی دودھ میں کس کرتی رہیں۔ تقریباً ڈیڑھ گھنٹے تک دودھ کی مقدار خاصی کم اور گاڑھی ہو جائے گی۔ اس دوران زیادہ چھچھانے کی ضرورت ہے تاکہ یہ گھٹنے نہ پائے۔ تقریباً دو گھنٹوں میں کھویا تیار ہو جائے گا۔ تیار ہونے پر اس میں ہلکا سا شروٹ ہو جائیگا۔ اس سارے عمل کے لیے تقریباً دو گھنٹے پندرو منٹ دیکار ہوں گے۔ کھوئے کو روٹم ٹمپریچر پر فیمزدا کر کے استعمال کریں۔

ڈاکر صاحب، کھانا ہلکی آٹھ پر پکانا چاہیے یا تیز آٹھ پر؟
(ہمایوں اختر، اسلام آباد)

یہ خیال غلط ہے کہ کھانا تیز آٹھ پر جلدی پک جاتا ہے۔ تیز آٹھ پر پکانے سے نہ صرف کھانے کا ذائقہ شراب ہو جاتا ہے بلکہ زیادہ پکنے کی وجہ سے کھانے کی غذائیت بھی کم ہو جاتی ہے۔ ہلکی آٹھ پر کھانا پکانے کی انا دیت زیادہ ہے البتہ اس میں وقت زیادہ لگتا ہے۔ کھانا پکانے کے لیے آٹھ درمیان رکھیں تاکہ وقت اور غذائیت دونوں محفوظ رہیں۔



READING
Section

ہماری ویب سائٹ اور فیس بک پیج پر سکرابز کی طرف سے کئی سوالات پوچھے جاتے ہیں۔ ان میں سے کچھ اہم سوالات معلومات نامہ کے لیے پیش کیے جا رہے ہیں۔

ISO 9001:2008
ISO 14001:2004
ISO 18001:2007
CERTIFIED

Specially designed for
MODERN & HYGIENIC
COOKING



**Kitchen
King®**
COOKWARE

For more variety of Exquisite Cookware
for your beautiful kitchen
please visit us at:

www.kitchenking.com.pk
www.kitchenking.pk

TEFLON METAL WARE INDUSTRIES
15-A, S.I.E-2, Gujranwala, Pakistan.
Tel: +92-55-4287282, 4287193 Fax: +92-55-4287159
Info@kitchenking.com.pk, tellon_int@hotmail.com





چکن برگر

Special کوکب



ترکیب

اجزاء

- بن کو آئل لگا کر ٹسٹ کر لیں اور برگریٹی فراہمی کر لیں۔
- بن کے پہلے حصے پر مسٹرڈ پیسٹ اور چلی گارلک سوس لگا کر برگریٹی رکھیں اس پر ٹماٹر اور سلاڈپے کی تہ لگا کر مایونیز لگان۔
- بن کا دوسرا حصہ اوپر رکھ کر سرو کریں۔

- بن : 1 عدد
- برگریٹی : 1 عدد
- ٹماٹر : 1 عدد (سمندر)
- مایونیز : 2 کھانے کے چم
- آتش : حسب ضرورت
- چلی گارلک سوس : 1 چائے کا چم
- مسٹرڈ پیسٹ : 1/2 چائے کا چم
- سلاڈپا : چند عدد



Packed with Proteins



Full of Vitamins



Enriched with Calcium



Iron strength



www.dawnbread.com



www.paksociety.com



Make your snack time a Crispy one!



f /dawnbreadofficial /dawnbread www.dawnbread.com

f /dawnfoods /dawnfoodspk www.dawnfrozenfoods.com

READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



Valentine's Day

کہتے ہیں کہ دل کا راستہ معدے سے ہو کر گزرتا ہے اور اگر آپ اپنے لائف پارٹنر کو خوش کرنا چاہتی ہیں تو اس کی پسند کا اچھا سا کمانا بنا کر پیش کریں۔ اس کے بدلے میں آپ اپنی کوئی دیرینہ خواہش بھی پوری کروا سکتی ہیں۔ خواہشات کی تکمیل اور فرمائشوں کے اظہار کے لیے ویلنٹائن ڈے سے بہتر اور کیا دن ہو سکتا ہے۔

ویلنٹائن ڈے کو آپشنل اور آپ کے خوشگوار لمحات کو یاد گار بنانے کے لیے کب کب خواجہ Meal for Two پیش کر رہی ہیں جو بطور خاص کپڑے کے لیے ہے۔ کم وقت اور آسان ترائیکب پر مشتمل یہ اسٹارٹر، ڈرنک، مین ڈش اور ڈیزرٹ ویلنٹائن ڈے کے لیے بہترین انتخاب ہیں۔ ڈائننگ روم کی ڈیکوریشن کے ذریعے آپ کھانے کا مزہ اور بھی دو بالا کر سکتی ہیں۔

Special
کوکب



ریڈ فیوری

اجزاء

1 کپ :	کاجو کا جوس
1 کپ :	اورنج جوس
1 کپ :	انار کا جوس
1/2 کپ :	پائن اپیل جوس
1/2 کپ :	اورنج چکنس
1/2 چائے کا چمچ :	کالا نمک

گارڈنگ کے لیے

پود بنے :	چند پتے
چیریز :	چند عدد

ترکیب

- تمام جوسز اکٹھے شیک کریں۔
- اب نمک اور اورنج چکنس کسی کر کے شیک کریں۔
- سردنگ گلاسز میں ڈکال کر گارڈنگ کر کے سرد کریں۔



READING
Section



Special
کوکب

Meal for Two

اسٹیک وچمچوری سوس

اجزاء:

1/2 کدو (1/2 کدو)	بون لیس پیف
1/2 چٹائی (پوڑ)	ہرادیٹیا
1 چائے کاتچ	لہسن (پوڑ)
1 چائے کاتچ	چائے فلیکس
1/2 چائے کاتچ	اور پکانو
1 کھانے کاتچ	لیمون کارس
2 1/2 کھانے کے چمچ	اولیو آئل
2 کھانے کے چمچ	سرکہ
1 عدد (پوڑ)	پیاز (پوڑ)
1 کپ	پورینہ (پنہ)
1 عدد	ہری مرچ
حسب ذائقہ	نمک
مرچوں کے لیے	سبزیاں (آلی ہیر)

ترکیب

- پورینہ، ہری مرچ، ہرادیٹیا، اور پکانو، لہسن، پیاز، چائے فلیکس کو کھنکھار کر اٹھ کر لیں۔
- اب ان میں لیمون کارس، سرکہ، نمک اور اولیو آئل کس کس کریں۔
- چمچوری سوس تیار ہے۔ آدھی سوس اسٹیک پر اچھی طرح سے ملیں اور 2-3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب گرلنگ ہین میں اسٹیک کو دونوں طرف سے 8-10 منٹ کے لیے گرل کر لیں۔ ہیک بھی کر سکتے ہیں۔
- تیار ہونے پر ڈش میں نکالیں اور بقیہ سوس اوپر ڈال دیں۔
- پوائنڈو کی ٹیمپلز کے ساتھ سرو کریں۔

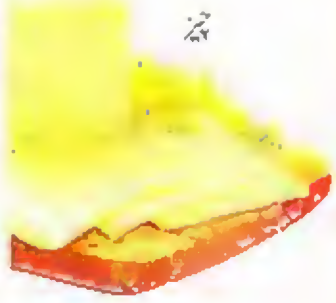


READING
Section



ویب کی ٹیبل از انیا

Special کوکب



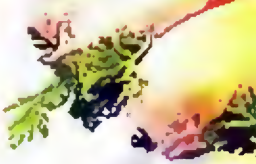
ترکیب

- اوون کو 450°F پر گرم کر لیں۔
- بیکنگ چین میں سبزیاں، اولیو آئل، نمک اور ٹکی کالی مرچ ڈالیں۔
- نمک کر کے 15 منٹ کے لیے رومسٹ کر لیں۔
- اب نکال کر 10 بار نمس کریں اور 20 منٹ کے لیے مزید بیک کریں۔ ان میں چکن بھی نمس کر دیں۔
- لڑویناؤ ہار کو پانی میں نمک شامل کر کے ابالیں۔ نمٹھ بے پانی سے نختاد کر کچن ہول پر ڈرائی کر لیں۔
- ریکوٹا چیز، انڈا، 1/2 کپ پارمسین چیز، نمک اور کالی مرچ نمس کر لیں۔
- ٹمائو سوس کی ایک لیٹر بیکنگ چین میں بچھائیں۔
- اس کے اوپر لڑویناؤ لڑا اور پھر ریکوٹا چیز کی لیٹر گائیں۔
- اس کے اوپر سوزرینا چیز اور بقیہ پارمسین چیز بچھائیں۔
- اب سبزیاں، چکن اور ٹمائو سوس ڈالیں۔
- اسی طرح لیٹر نمک و ہرائیں۔ تقریباً 4-3 لیٹر بنا لیں۔
- چین کو ابالیں، ٹمائو سوس سے کور کر لیں اور 30 منٹ تک بیک کریں۔
- پھر ٹوائےل پھر ہٹا کر 15 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- اب نکال کر 15 منٹ کے لیے روم ٹمپریچر پر رکھیں۔
- فریش سرو کریں۔

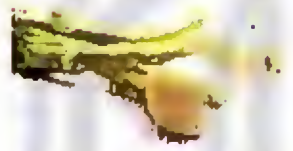
اجزاء

- 1 کپ : ٹمائو سوس
- 1 کپ : سوزرینا چیز (نمک کر لیں)
- 1 کپ : پارمسین چیز (نمک کر لیں)
- 1 کپ : لڑویناؤ لڑا
- 1 کپ : چکن (فرمڈ)
- 1 کپ (ہڈ) : پیاز
- 1 کپ (ہڈ) : انڈا
- 1 کپ (ہڈ) : برکی پیاز
- 2 کپ (ہڈ) : زونکسی
- 2 کپ (ہڈ) : ریکوٹا چیز
- 3 کپ (ہڈ) : اولیو آئل
- حسب ذائقہ : نمک
- حسب ذائقہ : ٹکی کالی مرچ

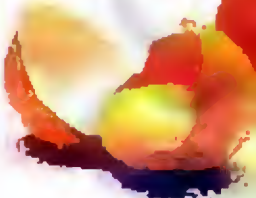
چکن



برکی پیاز



انڈا



ٹمائو



MORE!

For more delicious recipes visit:
www.chefspecialmag.com

READING
Section



زندگی جگائے



گھر گھر کا شاندار



- ہاتھوں کے لئے بالکل محفوظ
- کپڑوں کے رنگ رکھے برقرار
- بہترین صفائی جو کپڑوں کو بنائے اُچلا
- بار بار دھلائی کے باوجود کپڑے رہیں بالکل نئے



پراچہ کیمیکل انڈسٹریز
فیصل آباد، پاکستان





ترکیب

- سوں بین میں دودھ گرم کر کے اس میں کریم ڈال کر کس کریں۔
- شہرہ کارن فلور اور کوکوا پاؤڈر میں پانی ڈال کر پھیٹ لیں
- کر پیسٹ بن جائے۔
- ہلکی آگ پر پکاتے اور دودھ اور کریم کے پتھر میں زردی ڈال
- کر کس کریں۔ اب دنیلا ایکسٹریکٹ بھی کس کر دیں۔
- اب اس میں کوکوا پاؤڈر کا پیسٹ بھی ڈالیں اور ہلکی آگ پر اتنا پکے دیں کہ کچا بن نہ رہے۔
- تیار ہونے پر اس میں ڈاؤنک چائلیٹ کس کریں اور سرورنگ کپس
- میں ڈال کر ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- گارڈنگ کر کے سرد کریں۔

اجزاء

- دودھ : 1/2 کپ
- کریم : 1/2 کپ
- کیسٹر ڈگر : 2 کھانے کے چمچ
- کارن فلور : 1 کھانے کا چمچ
- کوکوا پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
- پانی (دودھ) : 2 کھانے کے چمچ
- ڈاؤنک چائلیٹ (برنڈ) : 4 کھانے کے چمچ
- انڈا (زردی) : 2 عدد (ہرٹ لیں)
- دنیلا ایکسٹریکٹ : 1 چائے کا چمچ



Available
ONLINE

my
Best
MY LIFE BOOK



READING
Section



www.paksociety.com

THE HEALTHIEST OIL IS HERE!

FALAK[®]

RICE BRAN OIL

RICHEST SOURCE of
ORYZANOL - 13,500ppm
More than **ANY OTHER OIL** in the market

WHAT DOES ORYZANOL DO?



Reduces bad cholesterol (LDL)



Helps control blood sugar



Re-usable upto 4 times due to
High Smoke Point (over 250°C)

ONLY OIL
containing
Oryzanol



MATCO FOODS (PVT.) LTD.

contact@matcofoods.com www.matcofoods.com



Recommended by*
**World Health
Organization**

*Rice Bran Oil has the best balance of saturated, monounsaturated and polyunsaturated fats as recommended by organizations as the World Health Organization. It is the ideal oil for improving serum cholesterol levels and preventing cardiovascular diseases.

HEALTHY
Section





ترکیب

- اورن کو 200°C پر گرم کر لیں۔
- آلوؤں کو چھلکے سیت لٹکر کٹ میں کاٹ لیں۔
- ہڈل میں آلو پیاز کے ساکسراہر باقی تمام اجزاء ڈال کر لٹیں کریں۔
- اب بیکنگ ٹریس میں رکھ کر 15-20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- پھر درجہ حرارت 240°C پر کر کے 5-8 منٹ کے لیے مزید بیک کریں۔
- تیار ہونے پر پسندیدہ دسی کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء:

- | | |
|--------------|----------------------|
| آلو | : ۱ کلو |
| اورن کا پانی | : 1 کھانے کا چمچ |
| ادلیو آئل | : 2 کھانے کے چمچ |
| پیاز | : 1 عدد (باریک سائز) |
| لہسن پیسٹ | : 1 چائے کا چمچ |
| شہد | : 2 چائے کے چمچ |
| نمک | : حسب ذائقہ |
| کئی کالی مرچ | : حسب ذائقہ |

MORE!

For more delicious
recipes visit:
www.chefspecialmag.com

READING
Section



Zaban Aur Bhais Kay Faasley Mitta Dein
Mazay Mein Aaj Ghul Kay Mil Baant Kay Jee Lain

Kashmir[®]

Since 1962

BANASPATI & COOKING OIL



Mil Baant Kay Hai Jeenay Ka Maza

UIL
United Industries Limited

www.uil.com.pk | UAN: 041-111-111-UIL (845) | [facebook.com/uilkashmir](https://www.facebook.com/uilkashmir)

PKS
Pakistan Standards
Section

where comfort
&
novelty go parallel



N.M.FURNISHERS

UAN:92-53-111-111-162

www.nmfurnisher.com

Gujrat 1 Lahore 1 Islamabad 1 Karachi 1 Dubai **Section**

euro

Sleep Solutions
MATTRESS

Bonnell & Pocket
spring mattresses



EURO
INDUSTRIES

PAKISTAN

21 C-111, Gulberg 11, M. M Alam Road,
Lahore - Pakistan

Cell: +92(0)3008720371

Sargodha Road, Gujrat, (50700) - Pakistan

Tel: +92(0)533514978

INTERNATIONAL OFFICES

Europe

56 Elm Drive, Harrow,
Middlesex HA2 7BY

United Kingdom

Tel: +442088637718

Fax: +442088637724

E-mail: info@euroindustries.co

Web: www.euroindustries.co

Web: www.euromattress.com

READING
Section



شیف اسامہ
Special

پنیر شاشلیک

اجزاء

2 کپ :	پنیر (کمز)
1/2 کپ :	دقیق
1/4 کپ :	پیاز (کمز)
1/4 کپ :	شمالی مرچ (کمز)
1/4 کپ :	لہاز (کمز)
1 چائے کافچ :	سرخ مرچ پاؤڈر
1 چائے کافچ :	تندوری مصالحہ
1/2 چائے کافچ :	اورک ہین پیسٹ
1/2 چائے کافچ :	تصوری مٹی پاؤڈر
2 کھانے کے چمچ :	آئل
حسب ذائقہ :	نمک
سرنگ کے لیے :	دبکی ٹیل رائس

ترکیب

- دہی میں پنیر اور سبز یوں کے علاوہ باقی اجزاء اچھی طرح ملاتے ہیں۔
- یہ پیسٹ کی طرح یکجا ہو جائے تو اس میں پنیر اور سبز یوں کے کیوبز رکھ کر 2-3 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب وزن اکیسوز میں پڑ کر پہلے سے 160°C پر گرم اودن میں کرل موڈ پر گرل کر لیں۔
- براؤن ہو جائیں تو 5 منٹ کے لیے روٹم ٹیپر چر پر رکھ کر نکال لیں۔
- دبکی ٹیل رائس کے ساتھ سرو کریں۔



READING
32
www.paksociety.com
Section





Special
شیف اسامہ

Fusion Cooking



ریگی ٹن

اجسٹ

گھر میں مہمانوں کی آمد ہو اور کئی طرح کی ڈشز بنائی پڑ جائیں تو سینو سیٹ کرنا تھوڑا مشکل ہو جاتا ہے۔ کیا بنائیں کیا نہ بنائیں؟ کسی کو چکن پسند ہوتا ہے تو کوئی فیش کھانا چاہتا ہے۔ کوئی گرلڈ میٹ کی فرمائش کرتا ہے تو کوئی مصالحے دار قرعے کی۔ مہمانوں کو متاثر کرنے کے لیے ویسی کے ساتھ ساتھ چائیز اور کافی نیشنل کھانے بھی تیار کرنا پڑتے ہیں۔

شیف اسامہ ایسی ریسیپز پیش کر رہے ہیں جن سے آپ کھانے کے تمام تر ارازمات پورے کر سکتے ہیں۔ بیف، چکن، فیش اور سبزی پر مشتمل یہ میڈیو یقیناً ہر کسی کی پسند اور فرمائش پر اپورا اترے گا۔ ایک دسترخوان پر موجود مختلف کوزینز کے کھانے دعوت کی شان کو اور بھی بڑھا دیں گے۔ گرلنگ اور بیکنگ کے ذریعے تیار ہونے والے یہ کھانے زیادہ وقت بھی نہیں لیں گے۔

2 عدد (ہڈی)	نغن
2 عدد (لاٹ لیس)	پہاڑ
1 کھانے کا چمچ	ہری مرچ
1 کھانے کا چمچ	سفید زیرہ
1/2 کھانے کا چمچ	خشک دھنیا
1 کھانے کا چمچ	لہسن (پوڑ)
1/2 کھانے کا چمچ	ادارک (پوڑ)
1/2 کھانے کا چمچ	مسٹرڈ سیڈز
1 چائے کا چمچ	یتیمی دانہ
1 چائے کا چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر
1/2 کپ	نماؤ پیوری
حسب ضرورت	آئل
حسب ضرورت	کرلی پتا
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب

- زیرہ اور خشک دھنیا تو بے پر ہلکا سا بھون لیں۔
- پھر زیرہ، دھنیا، پہاڑ، لہسن، ادارک، مسٹرڈ سیڈز، نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر کو اکٹھا نہیں لیں۔
- یہ پیسٹ گوشت پر اچھی طرح لگا کر اگھنے کے لیے رکھ دیں۔
- آئل میں کڑی پتا اور یتیمی دانہ درمیانی آگ پر بھونیں۔
- اب اس میں گوشت اور نماؤ پیوری ڈال کر بھونیں اور گلنے دیں۔
- گوشت گل جائے تو ہری مرچ ڈال کر سرد کریں۔



READING
Section



شیف اسامہ Special

اجزاء

1 کلو (کیرن)	بون لیس بیف
1 کپ	ٹماٹو پیسٹ
1 کھانے کا چمچ	سرکہ
1 کھانے کا چمچ	کھن
3 کھانے کے چمچ	اولیو آئل
1 چائے کا چمچ	کٹی کالی مرچ
2 کپ	چکن اسٹاک
1 کھانے کا چمچ	کافی سیڈز
2 عدد	بادیان پھول
3 عدد	تیز پات
1/2 کپ	اورنج زیسٹ
1/2 کپ	لیموں کا رس
حسب ذائقہ	نمک

سلاطین کے اجزاء

1/2 کپ	ہرا جھنڈا (پتے)
5-4 عدد (گول ماسٹرو)	لال مولی
2 عدد (مائل ماسٹرو)	جیلیبیٹر
2 عدد (گول ماسٹرو)	سرخ مرچ
1 عدد (ماسٹرو)	پیاز

سیرنگ کے لیے

1/2 چائے کا چمچ	کارلنگ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	اونین پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	اورنگیٹو

ترکیب

- اوون کو 300°F پر گرم کریں۔
- ٹین میں آئل گرم کر کے بیف فرائی کریں۔ اب سیرنگ ڈال کر بھونیں۔
- بیف براؤن ہونے لگے تو نکال کر رکھ دیں۔
- اسی ٹین میں کھن گرم کر کے ٹماٹو پیسٹ، سرکہ، کافی سیڈز، کٹی کالی مرچ، تیز پات، بادیان پھول، اورنج زیسٹ، نمک اور لیموں کا رس ڈال کر 5-4 منٹ پکائیں۔
- اب اسٹاک ڈال کر اتنا ابلیں کہ آدھا رہ جائے۔
- پھر اس میں بیف شامل کر کے آدھے گھنٹے کے لیے پانی خشک ہو جانے تک بھونیں۔
- اب بیف کو بیکنگ ڈش میں نکال کر پہلے سے گرم اوون میں تقریباً ایک گھنٹے کے لیے بیک کر لیں۔
- پھر پلیٹر میں نکال کر سلاطین کے اجزاء سے گارنش کر کے سرو کریں۔



RECIPE SECTION



COCKTAIL



Quality Tableware

“**COCKTAIL**” offers an excellent and affordable collection of ‘Gift Sets of Cutlery’. These ‘Gift Packs’ are an ideal souvenir for occasions such as Wedding, House warming, Eid, Birthday, Business delegation and other special events or just to say ‘Thank you’ to someone. You may have your personalized message printed/ inscribed inside the gift box.



26 Pes Cutlery Set (6 Persons)
34 Pes Cutlery Set (6 Persons)
50 Pes Cutlery Set (6 Persons)
62 Pes Cutlery Set (6 Persons)



36 Pes Cutlery Set (8 Persons)
46 Pes Cutlery Set (8 Persons)
66 Pes Cutlery Set (8 Persons)
80 Pes Cutlery Set (8 Persons)



52 Pes Cutlery Set (12 Persons)
68 Pes Cutlery Set (12 Persons)
100 Pes Cutlery Set (12 Persons)
124 Pes Cutlery Set (12 Persons)



14/18/28 Pes
Pastry Set



10/12/20 Pes
Soup Set



2/3 Pes Service Set



13/17/25 Pes Bar B.Q. Set



13/17/26 Pes
Ice Cream Set



3 Pes Baby Set

Lahore
0301-8445931
0302-8445931

Rawalpindi
0300-8505931
0300-8585931

Karachi
0301-8215931
0301-8245931

Dar Cutlery Works^{REGD.}

10-B, S.I.E. Sialkot-51310 Pakistan. Phone: (052)3255931, 3554401, 0301-8615935 Fax: (052)3552500
dar@cocktail.com.pk www.cocktail.com.pk

**REPAIRING
Section**



دھن چکن مصالحہ

شیف اسامہ Special

اجزاء

- بون لیس چکن : برا کاؤ (بھولے کیڑے)
- نماز : اعدد (کیڑے)
- پیاز : اعدد (کیڑے)
- ہری پیاز : اعدد (نات لیس)
- اودک لیس باسیٹ : ا کھانے کا تیل
- سرخ مرچ پاؤڈر : ا چائے کا کٹچ
- چکن اسناک : ا کپ
- دہی : برا کپ
- نماز پوری : برا کپ
- نک : حسب ذائقہ
- آئل : حسب ضرورت
- لائم سلائسز : گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- چکن میں آئل گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- براؤن اود جائے تو اودک لیس پیسٹ ڈال کر بھونیں۔
- اب نماز اور چکن ڈال کر فرائی کریں۔
- چکن تھوڑا اکل جائے تو دہی، اسناک، نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک کر تقریباً 20 منٹ پکے دیں۔
- کر بوی گاڑھی ہو جائے تو اس میں نماز پوری شامل کر کے مزید 5 منٹ ڈھک کر پکا لیں۔
- اب سرنگ باؤل میں نکال کر ہری پیاز اور لائم سلائسز سے گارنشنگ کریں۔
- فراغیڈ راکس کے ساتھ سروس کریں۔



MORE!

For more delicious recipes visit:
www.chefspecialinug.com



آپ جا ئیں جدھر
ٹہر جائے نظر



Golden Pearl
Beauty Forever

READING
Section

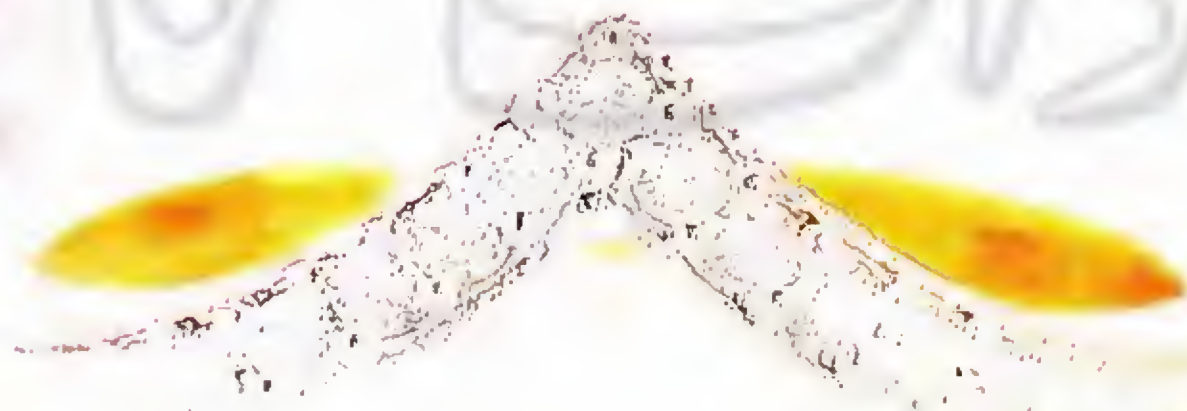
www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com.pk

www.paksociety.com

ARY
JEWELLERS

Diamond Ring Collection

Collection De Diamond
by ARY



KARACHI | LAHORE | RAWALPIND
www.aryjewellers.com.pk | 021-111-279-000 | www.facebook.com/ARYJewellers

READING
Section



www.paksociety.com

ARY
JEWELLERS

Collection De Diamond
by

UAN: 111-279-000
WWW.ARYJEWELLERS.COM.PK



Diamond Pendants

Rs. 150,000 only

Visit our stores now.



READING

Section



30 minute recipes



اکثر خواتین یہ شکایت کرتی دکھائی دیتی ہیں کہ کھانا پکاتے ہوئے ان کا کافی وقت چکن میں گزر جاتا ہے۔ کسی خاص موقع پر بھی وہ مہمانوں کو وقت دینے کے بجائے چکن میں مصروف ہوتی ہیں۔ اس ضمن میں اول تو آپ سابقہ مندی سے کام لیتے ہوئے خاصا وقت بچا سکتی ہیں۔ دوسری صورت میں آپ ایسی ریسیپز کا انتخاب کر سکتی ہیں جو کم وقت میں تیار ہو جائیں۔ آپ کی یہ مشکل دور کرنے کے لیے شیف سنجیو نے ایسی ریسیپز کا انتخاب کیا ہے جو تیس منٹ یا اس سے بھی کم وقت میں تیار ہو سکیں۔

فرائیڈ چکن دد کوکونٹ

اجزاء

چکن	: 1/2 کلو (سریس)
کوکونٹ پاؤڈر	: 1/2 کپ
سویٹ کارن	: 1/2 کپ
ہرا دھنیا (بے)	: 1 کمانے کا چمچ
لیسن جوس	: 2 کمانے کے چمچ
لیسن (سائو)	: 2 کمانے کے چمچ
ریڈ چلی ٹیکس	: 1 پائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1/2 پائے کا چمچ
نہال	: 1/2 پیکٹ (نہالیں)
ہری پٹاز (براص)	: 1 عدد
گاجر	: 2 عدد (بہاں نہ لیں)
نمک	: حسب ذائقہ
کوکونٹ آئل	: فرائنگ کے لیے



شیف سنجیو

پین کیکیس دوسوں

اجزاء

انڈے	: 6 عدد
پینی	: 1 کپ
اورنج جوس	: 1 کپ
کھسن	: 1/2 کپ
میدہ	: 1 1/2 کپ
کچنچ چیز (سلی روٹی)	: 2 کپ
چکن ڈیوکر	: چند قطرے
حسب ضرورت	:

ترکیب

- انڈے اور کچنچ چیز بلینڈ کریں۔
- اب میدہ اڈال کر اچھی طرح کس کریں۔ آدھے کچر میں پنک فوڈ کلر کس کر دیں۔
- پین میں تھوڑا تھوڑا آئل گرم کر کے تھچ کی مدد سے پین کیکیس کا آئیز ڈالیں اور پین کیکیس کو دونوں طرف سے پکالیں۔
- تمام کیکیس اسی طرح تیار کریں۔
- ہارٹ شپ سانچے کی مدد سے پین کیکیس کو درمیان سے کاٹیں اور سادے اور پنک کلر کے پین کیکیس میں ہارٹ شپ ڈس بدل دیں۔
- سوس کے لیے گرم کھسن میں چینی حل کریں اور اورنج جوس ڈال کر پکائیں۔
- تھوڑی گاڑھی ہو جائے تو دھبے سے اتار لیں۔
- پین کیکیس پر سب سے ڈال کر سرو کریں۔

ترکیب

- چکن میں نمک، کوکونٹ پاؤڈر اور ریڈ چلی ٹیکس زیرہ پاؤڈر اور لیسن جوس کس کر کے آدھے کھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- آئل گرم کر کے چکن فرائی کر لیں۔ تھوڑے سے آئل میں گاجیر 1 منٹ کے لیے فرائی کریں۔ سرنگ ڈش میں آدھی نوڈلز ڈالیں پھر چکن اگا جڑ، ہری پٹاز، سویٹ کارن اور دھنیا ڈال کر بقیہ نوڈلز ڈال دیں۔
- لیسن سٹائزر سے سجا کر سرو کریں۔



READING SECTION

www.chefsanjay.com





READING
Section





ترکیب

- ہڈل میں نمک، مید: اور لیمن زیست کس کریں۔
- دوسرے ہڈل میں انڈے چھینٹ لیں۔
- بریڈ کر مہز کو پلیٹ میں نکال لیں۔
- فیش کو میدے کے آمیزے میں اچھی طرح رول کر کے انڈوں میں پوری طرح ڈپ کریں۔
- اسے نکال کر بریڈ کر مہز میں رول کریں۔
- فرائنگ تین میں آئل گرم کر کے فیش کو ڈیپ فرائی کر لیں۔
- ایک سائڈ سے پک جائے تو سائڈ تبدیل کر دیں۔
- گولڈن اور کرہی ہونے پر نکال کر باقیہ ہڈل پر ڈرائی کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں نکال کر اٹالین بریڈ، کچپ اور فرائز کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

- 1/2 کلو (فنگر)
- 1 کپ
- 1/2 کپ
- 2 عدد (چھینٹ لیں)
- 2 کمانے کے چمچ
- حسب ضرورت
- حسب ذائقہ

سرونگ کے لیے

- 1/2 کپ
- 1 کپ
- 1 کپ

MORE!

For more delicious recipes visit:
www.chelspecialmag.com



LOADING
Section

www.paksociety.com



Bravo[®]
COOKWARE



BRAVO COOKWARE (PVT) Ltd.

Sialkot Bypass, Kangriwala Chowk, Gujranwala-Pakistan.

Ph : +92-55-4555 112, 4555 114

Cell : +92-321 328 3333, 0321 327 3333

Info@bravocookware.com

www.bravocookware.com

f facebook.com/BravoCookware

READING
Section





شیف سنجیو

اورنج سپارک

اجزاء:

2 کپ :	واٹ سوٹ ڈرنک
1 کھانے کاتچ :	چینی
1 چائے کاتچ :	کالامک
2-3 عدد :	پودینہ (بے)
1 عدد (بکس) :	گریپ فروٹ
1 عدد (کیوز) :	گاجر
4 عدد (پہل کرنا کھڑک لیں) :	ششترے
حسب ضرورت :	آئس کیوبز
مردنگ کے لیے :	لیموں کارس

ترکیب

- گاجر، گریپ فروٹ، ششترے، پودینہ اور سوٹ ڈرنک کو اکٹھا لینڈ کریں۔
- آئس کیوبز کے علاوہ باقی اجزاء ڈال کر مزید لینڈ کریں۔
- جب ٹھوڑے سے ششترے رہ جائیں تو آئس کیوبز ڈال کر مزید لینڈ کر لیں۔
- تیار ہونے پر لیموں کارس چھڑکیں اور گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

کستوری چکن

ترکیب

- چکن پر لیموں کارس اور ٹکا مصالحہ ڈال کر 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- تین میں آئل گرم کر کے اور کھلے ہوئے پیرسٹ فرانی کریں۔
- پھر پیاز شامل کر کے فرانی کریں۔
- اب چکن اور نمک ڈال کر بھونیں۔
- چکن قدر سے گل جائے تو دہی اور ٹماٹو پیسٹ ڈال کر
- گریوی گاڑھی ہونے تک بھونیں۔
- آخری میں منڈالی کراٹا لیں۔
- پودینے، فراہیلڈ پیاز اور کریم سے گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

1 کلو (کیوز) :	بون لیس چکن
1 کھانے کاتچ :	ٹکا مصالحہ
1 کھانے کاتچ :	لیموں کارس
1 کھانے کاتچ :	اورک پیرسٹ
1/2 کپ (آب دہی) :	منر
1/2 کپ (فراہیلڈ) :	پیاز
1/2 کپ :	کریم
1/3 کپ :	دہی
1/3 کپ :	ٹماٹو پیسٹ
1 عدد (سائز) :	پیاز
حسب ذائقہ :	نمک
حسب ضرورت :	آئل
گارنشنگ کے لیے :	پودینہ (بے)

MORE!

For more delicious recipes visit:
www.chefspecialnag.com



READING
Special

www.chefspecialnag.com





Inspired by Nature

گچ

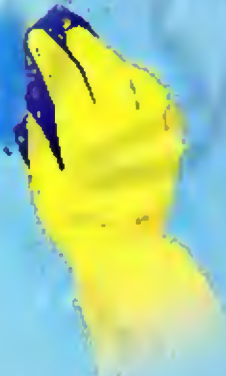
کافی

انک



صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دُوری پر!

بڑے داغ اب بڑی مُشکل نہیں
دیواروں سے صدی داغ ہٹائے... پتارنگ اڑائے!



کیچپ، انک اور کافی
جیسے داغ ہوجائیں صاف!

Brighto LEADING PAINTS Section

Special
شیف ذاکر



Italian Chefs

mix
bowl

مکس میٹ مصالحہ

اجزاء

بیت قیرہ	: ہرا کھو
منن قیرہ	: ہرا کھو
پیاز	: 1 عدد (پہنڈ)
ٹماٹر	: 2 عدد (پہنڈ)
انڈا	: 2 عدد (پہنڈ)
ہری مرچ	: 3-4 عدد (پہنڈ)
اورک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
اورک (کٹی ہوئی)	: 1 کھانے کا چمچ
دارچینی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
کری پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
برینڈ کریمز	: 1 کپ
نمک	: حسب ذائقہ
اولیو آئل	: حسب ضرورت
سرونگ کے لیے	
انڈے	: حسب ضرورت
	(آپلاؤس)

ترکیب

- آئل گرم کر کے اس میں اورک لہسن پیسٹ سائے کریں۔
- پھر پیاز اور ٹماٹر شامل کر کے ٹماڑھل جانے تک پکائیں۔
- اب نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، کالی مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، کری پاؤڈر اور دارچینی پاؤڈر شامل کر کے 2-1 منٹ فرمائی کریں۔
- قیرہ اور 1 کپ پانی شامل کر کے درمیانی آتش پر گٹھ دیں۔
- قیرہ گھل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو انڈے اور برینڈ کریمز شامل کر کے بھونیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ باؤل میں نکالیں۔
- ہری مرچ، انڈے اور کٹی اورک سے سجا کر گرم گرم چپاٹیوں کے ساتھ سرو کریں۔



MORE!

For more delicious recipes of Chef Zakir visit:
www.chefspecialmag.com

READING
Section





Special
شیف مدہر جعفری



فرائیڈ مای فلی

اجزاء:

1/2 کلو (تے) :	بون لیس فش
ڈیپ فرائنگ کے لیے :	آئل
	بیٹر کے لیے
1/2 کلو :	بیکنگ پاؤڈر
1 کپ :	میدہ
1 انچ :	انڈا
1 کپ :	پانی
1/2 چائے کاجج :	نمک
1/2 چائے کاجج :	سرخ مرچ پاؤڈر
	میری نیشن کے لیے
1 کھانے کاجج :	سویا سوس
1/2 کھانے کاجج :	شہد
حسب ذائقہ :	نمک و کالی مرچ پاؤڈر

ترکیب

- میری نیشن کے اجزاء مکس کر کے فش پر لٹائیں اور آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- بیٹر کے تمام اجزاء مکس کر لیں کہ کوئی ہتھیلی نہ رہے۔
- اب فش کو میری نیشن سمیت بیٹر میں ڈپ کر لیں۔
- پھر گرم آئل میں فرائی کریں۔
- سرولنگ ڈش میں فش رکھ کر سوس، لیمن سائسر اور فرائٹر کے ساتھ سرو کریں۔



READING
Section

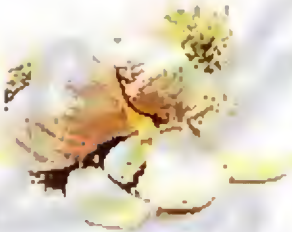
اچاری بریانی

Special شیف ذاکر



لہسن کھانے کا اہم جز ہے۔ اس کے بغیر کھانے کا مزہ اچھا رہتا ہے۔ لہسن کئی بیماریوں خاص کر دل کے امراض سے بچاؤ فراہم کرتا ہے۔

لہسن کے استعمال سے جسم میں اثرات سے بھی محفوظ رہتا ہے۔ اس میں قدرتی طور پر ایجنٹی بائیوٹک اجزاء موجود ہوتے ہیں۔



MORE!

For more delicious recipes visit:
www.chefspecialmag.com

ترکیب

- آٹل گرم کر کے اور ک لہسن پیسٹ اور پیاز فرائی کریں اور پھر نمائش کر کے نرم ہو جانے تک پکائیں۔
- نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، سبز الائچی، بادیاں پھول، آلو ہنارا اور تیز پات ڈال کر مزید پکائیں۔ خوشبو آنے لگے تو آلو، پنے اور پودینہ شامل کر کے چولہے سے اتار لیں اور اچاری بھی مکس کر دیں۔
- سردنگ بین میں آدھے چاولوں کی مدد کراد پرچنوں کا مصالحہ ڈالیں۔ پھر باقی چاول ڈال دیں۔
- زرد رنگ چھڑک کر 7-5 منٹ دم لگا دیں۔
- راسخ اور رساد کے ساتھ سرد کر دیں۔

اجزاء

چادل	: 1 کڈ (اٹال لیں)
آلو ہنارا (خشک)	: 1/2 کپ
مکس اچار	: 2 کھانے کے چمچ
سفید پنے	: 1 پاؤ (اٹال لیں)
زرد رنگ	: 1/2 چائے کا چمچ
	(نمائش سے باقی سرگرم لیں)
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
اور ک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
پودینہ	: 1 صمبھی (چوڑ)
نمائش	: 2 عدد (پوڑ)
پیاز	: 2 عدد (پوڑ)
آلو	: 2 عدد (اٹال کرناٹ لیں)
تیز پات	: 2 عدد
بادیاں پھول	: 3 عدد
سبز الائچی	: 4.5 عدد
نمک	: حسب ذائقہ
آٹل	: حسب ضرورت



READING
Section



www.paksociety.com

A Refreshing Way Naturally

آفتاب قرشی سندل

قدرتی سندل کی نیچرل ریفریشنگ کا ٹھنڈا میٹھا احساس



Aftab Qarshi Dawakhana:

Muzamill Town, 20-Km, Multan Road, Chong, Lahore. Ph: +92-42-47511532-2

Web: www.aftabqarshi.com Email: aftabqarshi@outlook.com

www.facebook.com/AftabQarshi

READING
Section



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

Special
شیف مده جعفری



گرلڈ چکن فحیتا

اجزاء

ہون لیس چکن	: 1/2 کلو (1/2 لبر)
سلاہٹا	: 100 گرام
کیہو لا آئل	: 1 کھانے کا چم
لیمون کارس	: 2 کھانے کے چم
چیری ٹماٹو	: 4-5 عدد (بوت لیس)
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ

ترکیب

- چکن پر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور لیمون کارس لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر آئل سے برش کر کے گرل کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں سلاہٹ پتہ پھیلا دیں۔
- اوپر چکن اور چیری ٹماٹو رکھ کر سرو کریں۔

MORE!

For more delicious
recipes visit:
www.chefspecialmug.com

READING
Section





سرد و خشک موسم میں

اپنی جلد کو دیجئے

بھرپور تحفظ



تبت کولڈ کریم

تبت کولڈ کریم سرد اور خشک موسم میں جلد کو روکے
پن سے محفوظ رکھے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جلد
کو تروتازہ اور نرم و ملائم بنائے۔

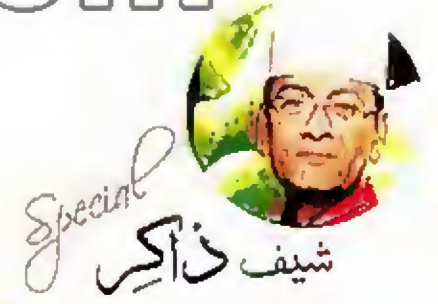
تبت ہنی لوشن

تبت ہنی لوشن جلد کو نرم و ملائم اور شگفتہ بنائے۔ اس
میں شامل وٹامن ای، شہد اور روغن بادام جلد کی قدرتی
نی برقرار رکھیں اور اسے بنائے دلکش اور خوبصورت۔

تبت ہنی لوشن اور کولڈ کریم - جلد کے لیے سب سے کچھ

READING
Section

HL-CC0212K16



چھ کباب

اجزاء

قیہ	: ذرا کڑوا (بال ہیں)
دہی	: ذرا کھن
زیر پاؤڈر	: ذرا کھانے کا تھچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: ذرا کھانے کا تھچ
ہلدی پاؤڈر	: 1 چائے کا تھچ
میرا لاٹھی پاؤڈر	: 1 چائے کا تھچ
دارچینی پاؤڈر	: 1/2 چائے کا تھچ
انڈا	: 1 عدد
لوٹک	: 2 عدد
پیاز	: 2 عدد (چوڑے)
بریز کر مہر	: 1/2 کپ
نمک	: حسب ذائقہ
تیل	: حسب ضرورت

ترکیب

- قیہ میں انڈا، بریز کر مہر اور نمک کس کر لیں۔
- آٹل میں پیاز براؤن کر کے پیس لیں پھر اس میں دہی پھینٹ کر ڈالیں۔
- نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی، الاٹھی پاؤڈر، دارچینی پاؤڈر، زیر پاؤڈر اور دارک ڈال کر پکائیں۔
- قیہ کے اوپر شکل کباب بنا کر دہی میں ڈال دیں۔
- دہی آٹل پر نہ جانپ کر پکائیں۔ دہی خشک ہونے لگے تو چوبیس سے اسی تار لیں۔
- گرم گرم سرور کریں۔

MORE

For more delicious recipes visit:
www.chefspecialmag.com

شیف ذاکر



Free Delivery
All Pakistan Chef Zaker's Recipes
Available Now

READING

Special 052

www.chefspecialmag.com



Rice
Bran Oil



BEST
KNOW
HEART



Internationally recognised as even Healthier than Olive Oil...

High in natural antioxidants ideal for
Deep-Frying, Stir-frying,
Grilling, Baking, Salad Dressing

Standard 2500 ppm
Premium 5000 ppm
Platinum 8000 ppm
ORYZANOL

Natural Taste & Aroma Ideal for
Baking, Dressings and Baking
No Cholesterol 10% Trans fatty acids
Natural Taste & Aroma

- King Rice Bran Oil is 100% pure safe and clean Rice bran oil containing Vitamin E
- Tocopherol and phytosterol
- Scientifically Proven to decrease the level of Cholesterol
- Helps against heart disease Cancer and Ho-Flames
- High Smoke Point of 230°C which is highest of all Oil
- Suitable for Diabetes

Sales/40-404 Royal Centre, East and West Road, Blue Area Islamabad. Ph: 041-8345507-835508
Email: largenutritioninternationalpvtltd@yahoo.com www.kingriceoilgroup.com

READING
Section

Special
شیف مگر جعفری

اورنج چاکلیٹ موز

اجزاء:

چاکلیٹ	: 250 گرام (پیمائش)
اورنج زیسٹ (سلیکی آبی)	: 1 کھانے کا چمچ
کیسٹروگر	: 2 کھانے کے چمچ
اورنج جس	: 5 کھانے کے چمچ
انڈے	: 3 عدد (سفیدی الائیڈ ایکٹ کر لیں)
مالے	: 2 عدد (کونا بیل لیں)
کریم	: 1/2 کپ (پیمتہ کر فوم بنائیں)

ترکیب

- اورنج زیسٹ، انڈے کی زردی اور کیسٹروگر کو اچھی طرح پیمائشیں۔
- اب اس میں چاکلیٹ کس کریں۔
- انڈے کی سفیدی کو اتنا پیمائشیں کہ فوم بن جائے پھر چاکلیٹ مکسچر میں شامل کر دیں۔
- آخر میں کریم اور اورنج جس کس کریں۔
- یہ مکسچر بالوں کے اندر بھر کر ٹینڈا کر لیں۔
- پودینے اور اورنج زیسٹ سے سجا کر سرو کریں۔



ایرانی کو فتنے

ترکیب

- تھپے میں ہری پیاز، انڈا، اورنگ پیسٹ، کارن فادر، سوڈا سوس اور نمک کس کر کے کو فتنے بنالیں۔
- ان کو فٹوں کو بریڈ کر مہز میں ردول کر کے بکلی آج پر گولڈن براؤن فرائی کر لیں۔
- دی کو اچھی طرح پیمائشیں اور مسلسل ہلاتے ہوئے تیز آج پر پکائیں۔
- جب اٹکے لگے تو آج بکلی کر کے اتار پکائیں کہ آدھا ہو جائے۔
- اب اس میں کو فتنے اور پیسٹ اسٹاک ڈال کر تیز آج پر پکائیں۔
- پھر سبز اور بڑی الائچی، اونٹ، سونف، اورنگ پاؤڈر ڈال کر ڈھک دیں اور 10-12 منٹ تک اٹکے دیں۔
- اب لہسن والا پانی، نمک، ٹماٹو پوری اور پیاز کا پیسٹ شامل کر کے پکائیں۔
- گریڈی گاڑھی ہو جائے تو اتار لیں۔
- پودہ بند چھڑک کر سرو کریں۔

Special
شیف ذاکر

اجزاء:

ہینڈ قیر	: ہرا کلو
ہری پیاز	: 2 عدد (پودہ)
بریڈ کر مہز	: 1/4 کپ
انڈا	: 1 عدد
اورنگ پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
کارن فادر	: 1 کھانے کا چمچ
سوڈا سوس	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: حسب ضرورت
مٹھا لکے کے لیے	: حسب ذائقہ
دی	: 2 کپ
ٹماٹو پوری	: 1/4 کپ
پیسٹ اسٹاک	: 2 کپ
بڑی الائچی	: 3 عدد
اونٹ	: 3 عدد
سبز الائچی	: 1 عدد
سونف	: 1/2 چائے کا چمچ
اورنگ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ (1/4 کپ پانی میں کس کریں)
پیاز کا پیسٹ	: 2 کھانے کے چمچ
	: حسب ذائقہ

READING

454
www.paksociety.com

میں پکایا
پیار سے کھلایا

Kisan
ESTABLISHED SINCE 1983
PURE VEGETABLE
GHEE

Kisan
CANOLA
SUNFLOWER

READING
Section



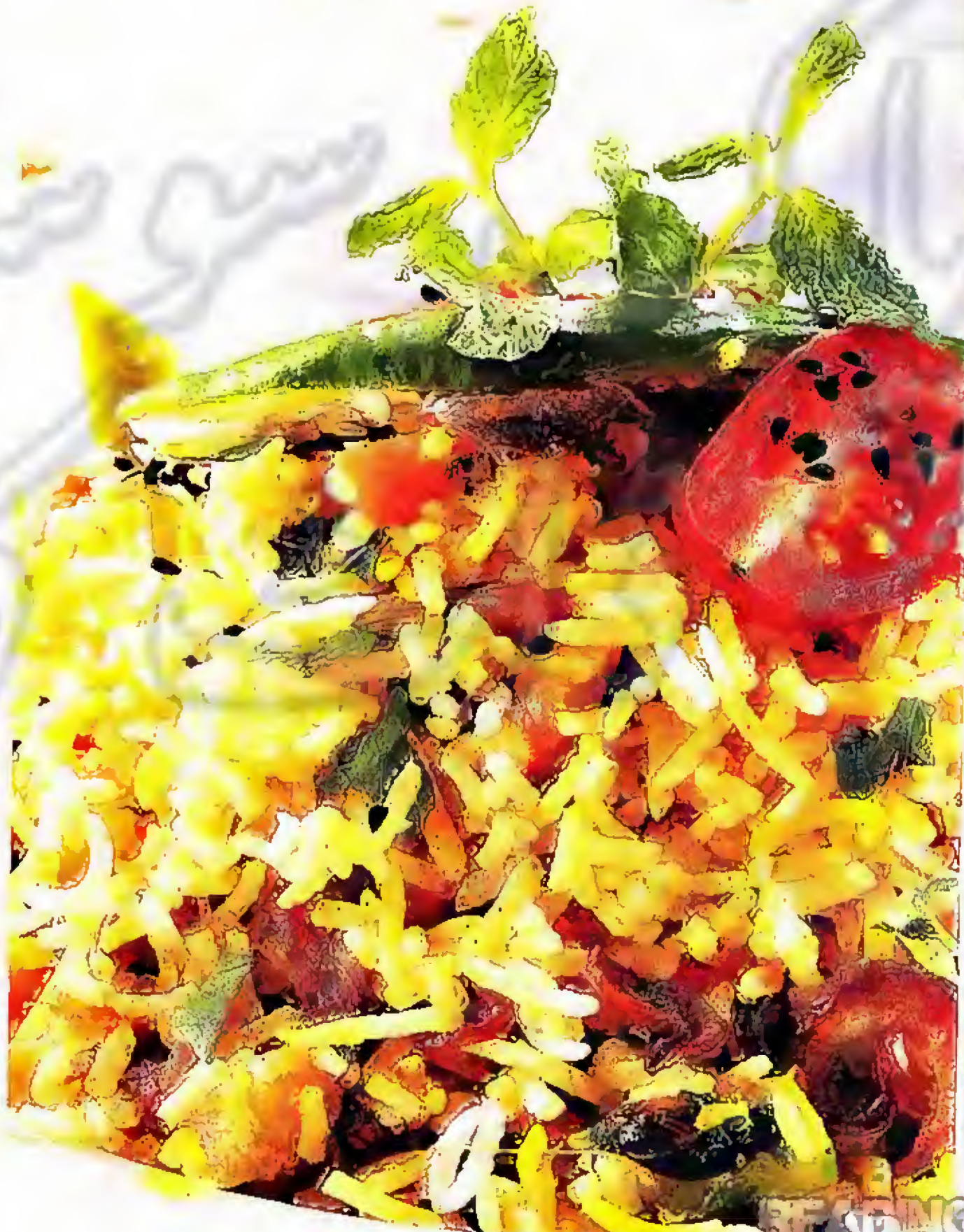
دو پیازی چکن پلاؤ

اجزاء

چاول	: 3 کپ (بھاپیں)
بون لیس چکن (کھیر)	: 1 کپ (فرائڈ)
گاجر (کھیر)	: 1/2 کپ
شملہ مرغ (کھیر)	: 1/2 کپ
پیاز (چھڑ)	: 1/2 کپ
نثار	: 2 عدد (کھیر)
الا پٹی	: 2-3 عدد
ہر ادھنیا (چھڑ)	: 1 کھانے کا چمچ
اوربک لہسن (چھڑ)	: 1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
سرکہ	: 2 کھانے کے چمچ
سو یا سوس	: 4 کھانے کے چمچ
زرد رنگ	: 1 چائے کا چمچ (1/2 کپ پانی میں تھل لیں)
فرائیڈ پیاز	: 1/2 کپ
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت
پانی	: حسب ضرورت

ترکیب

- پھن میں پانی، نمک، الا پٹی اور سرکہ ڈال کر چاول ابال لیں۔
- گرم آئل میں چھڑ اوربک لہسن فرائی کر کے ان میں پیاز فرائی کریں۔
- پھر تمام سبزیاں ڈال کر فرائی کریں۔
- اب چکن اور چاول یکس کر دیں۔
- ساتھ ہی سو یا سوس اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر کے اچھی طرح یکس کریں۔
- فرائیڈ پیاز، زرد رنگ اور ہر ادھنیا چھڑک کر 5-7 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- دُش میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔



READING
Section

0 Grams
Trans Fat
PER SERVING

دل کا
دوست



کینولا آئل

- ✓ No Preservatives
- ✓ Cholesterol Free
- ✓ High in Vitamin E


Pakistan Standards
PS: 2983-2003

Salva

— GROUP OF INDUSTRIES —

Atma Vegetable Oil Mills (Pvt) LTD.

10-Km, Faisalabad Road, Okara, Pakistan.

UAN: 044-111-786-048

www.salva.com.pk



Section



رائس پڈنگ و بنانا کینڈیز

اجزاء

رائس پڈنگ کے لیے

1 کپ (بھوہیں)	چاول
3 1/2 کپ	دودھ
1/4 کپ	پھنی
1/2 کپ	نبوتی کریم
1/4 کپ (برہنہ)	وامٹ چاکلیٹ
1/4 عدد	ونیا مین
2 عدد	انڈا (زرہ)
1 چم	نمک

آلمنڈ کینڈی کے لیے

1/2 کپ	بادام (ماتھو)
1 کھانے کا چم	براؤن شوگر

بنانا کینڈیز کے لیے

2 عدد	کینا
1/2 کپ	براؤن شوگر
1/2 کپ	نبوتی کریم
1 چم	نمک
2 کھانے کے چم	کھن

ترکیب

- دودھ کو درمیانی آگ پر گرم کریں۔
- اس میں چاول اور وینا مین کے چم ڈال کر پڈنگ کا ڈھی ہونے تک پکائیں اور چمچ چائے رہیں۔
- اس دوران انڈے کی زردی، پھنی، نمک اور نبوتی کریم کو باڈل میں ڈال کر خوب پھینٹیں۔
- اب چاکلیٹ بھی شامل کر دیں اور سو سو چم میں لگی آگ پر اجزاء یکجا ہو جانے تک پکائیں۔
- پھر یہ آمیزہ پڈنگ میں شامل کر کے لگی آگ پر خوب کس کریں۔
- آلمنڈ کینڈی کے لیے بادام اور شوگر کو پین میں ڈال کر سرفرائی کریں کہ شوگر گھل کر باداموں پر چمک جائے۔
- بنانا کینڈیز کے لیے کینوں کے ساتھ سرفرائی کریں۔
- پین میں کھن گرم کر کے نمک اور نبوتی کریم ڈال کر چمچ چائے ہوئے پکائیں۔
- اب شوگر سمیت کپلے بھی شامل کر دیں۔ 2-3 منٹ پکا کر جوڑے سے اتار لیں۔
- سرونگ باؤلز یا کس میں پڈنگ ڈالیں۔
- اوپر آلمنڈ اور بنانا کینڈیز ڈال کر فریش سرو کریں۔

MORE!

For more delicious recipes visit:
www.chefspecialmag.com

Special

شیف ذاکر



FEATURING
Section

MIRROR **Polish**
Metal Finish Set



PRESSURE
COOKER

GIFT SET **15** Piece
Non Stick Range



AVAILABLE AT ALL LEADING STORES

METRO Hyperstar **H** Raja Sahib SITOPPING ATUL Intiaz

C.C. FACTORIES (WZD) (PVT) LTD. G.T. ROAD, WAZIRABAD - PAKISTAN.

Tel: +92 - 55 - 6601205, 6601305, Fax: +92 - 55 - 6600028

E-mail : info@majesticchef.com Web : www.majesticchef.com

Section

60 years of Experience
1952-2012

PS
Pakistan Standards
PS:925-1981



کباب شیرازی

Special
شیف مدهو جعفری



ترکیب

- چکن پر میری میٹن کے تمام اجزاء کو روکھنے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیا۔
- بین میں آئل گرم کر کے اس میں چکن شامل کریں اور درمیان آٹھ پر دونوں طرف سے شاؤ فرائی کر لیں۔
- نیارونے پر اسکیڈ بزنس پرو لیں۔
- سنگتے پھیل کر سائسز میں کاٹ لیں۔
- سوپٹ پوٹینوز اباں کر سائسز میں کاٹ لیں۔
- سرونگ ڈش میں چکن رکھیں۔
- ماسیڈ سنگتے، سوپٹ پوٹینوز، انگور اور دی رکھویں۔
- برے دھینے سے تیار کر فریش سرو کریں۔

میری میٹن کے لیے

- مٹی کالی سرچ : 1 چائے کا چمچ
- زیرہ (مٹا دیا) : 1 چائے کا چمچ
- ٹکا منھا : 1 چائے کا چمچ
- بر پڈ کریمز : 1 کھانے کا چمچ
- اٹلی پیسٹ : 2 کھانے کے چمچ
- ادورک ایسن پیسٹ : 2 چائے کے چمچ
- نمک : حسب ذائقہ

اجزاء

- چکن : 1 کلو (بڑے ہیں)
- سوپٹ پوٹینوز : 2 عدد
- سنگتے : 2 عدد
- دی : 1 کپ
- انگور : 1 کپ
- آئل : حسب ضرورت
- برادھنیا : گارڈننگ کے لیے



For more delicious recipes visit,
www.chefspecialmag.com



READING
Section



آہٹا سے نور لگا جے نور

نور
بہن بیوٹی کیریم



فلمسٹار نور

ایوا فاکٹور 191
ایلو ویرا
کے ساتھ



A PRODUCT OF
BLACK ROSE
COSMETICS

READING
Section

Valentine's Day messages

شریک حیات کے نام
دنیا کو دکھانا ہے
آئندہ کے ورہن میں
بس اپنا انسان ہے
بار علیہم

محبت کرنے والے آج
اظہار محبت کر رہے ہیں پر
تمہارے ہاتھ میں جو پھول ہے اس کو
محبت کے پھلے میں کہیں رکھ دو
کہ اظہار محبت کے لیے لمحے مقرر نہیں ہوتے
محبت تو دلوں کی قید سے آزاد ہوتی ہے
محبت میں روایت پھول دینے کی
بہت ہی خوب صورت ہے
مگر تم آج مجھ کو پھول مست دینا
نقاٹے میری چاہت کے سوا ہیں اور اس سے کچھ
کہ میرے پیار کی رسمیں زمانے سے جدا ہیں کچھ
کاشفہ خالد

اپنی چاہت تو ماہ و سال کی فطرت نہیں
جن کو کرتا ہے وہ تجدید محبت کر لیں
اور تکریم سجاد

Dear Bro,
Thank you so much for
everything you have done for
me. Love you my brother.
May you live long!
Shahmur

Dear Wife
The best and the most beautiful
things in the world can't be seen or
even touched. They must be felt with
the heart. As my love for you...
Mubashar

Dear Caroline,
Happy Valentine's Day with all love!
Your Hubby

ہاں، میں نے اور ساروں کو صاب نہیں آتا ہے
میں سے ہمیشہ تک تمہارا ساتھ چاہیے
محمد حفیظ الزحان

ذیر بیگم
دیکھنا تیرے دے پر میری آپ سے یہ درخواست
ہے کہ چھٹی والے دن ایسے نہ جایا کریں۔
محمد کاشف

زندگی کا یہ سفر جو تم سے شروع ہوا
میں چاہتی ہوں کہ کبھی ختم نہ ہو
اس پار رہے اس پار رہے
جرا و جاہت

ذیرای جان!
آپ ہی میری محبت کا مرکز ہیں۔
ہوتی پھرتی ہوئی آنکھوں سے اداں دیکھی ہے
میں نے جنت تو نہیں دیکھی مگر میں دیکھی ہے
سعدیہ عباس

Dear Wife,
Love is like a cloud
Love is like a dream
Love is one word and
Everything between
Love is a fairytale come true
I found love when I found you.
M Quiser

پیارے ساتھی
زندگی کے یہ ساتھی کیا عجیب ہوتے ہیں
کبھی یہ دور اور کبھی یہ نزدیک ہوتے ہیں
انہ کے یہ غم بھی بڑے حسین ہوتے ہیں
اگر یہ کچھ نہیں ایک دوسرے کے مقام کو
تو جدائی کے کچھ لئے بھی بڑے غمگین ہوتے ہیں
الاس بخاری

Dear Wife
If anyone asked me
to define love, I'd send
them to you so they could
see a real example of
what that feeling actually is.
only yours
Javed Iqbal

یا محبوب
آخر اک دن
تیرے جگر ہوں
دہل لیتے
نظم لگائیں گا
نظم --- جید سے رچا
تیرا کدوے نام نہاؤں
تو خود آویں!!!
مریم صدیقی

Due[®]

All Special

بدلے موسم پر تہ
بدلے چوائس اپنی



Manufacturer
KREATIVE
Cosmetics (Pvt) Ltd.
E-mail: info@kreativecosmetics.com

Jab Hai **Due** Tu Kuch aur Kyon

Due[®]

CLEANSING
MILK

For All Skin Types



Manufacturer
KREATIVE
Cosmetics (Pvt) Ltd.
E-mail: info@kreativecosmetics.com

READING
Section





(021) 34312766-8

سفر مشرق

طب کی رو سے آپ کے مسائل کا حل

حکیم صاحب

سوال: میرے چہرے پر داغ بہت زیادہ ہیں۔ انہیں دور کرنے کا کوئی علاج بتادیں؟
(کرن راجیل، اوکاڑہ)

جواب: چہرے پر جس جگہ داغ ہیں، وہاں لیٹوں کا دس یا لاکھ جوس لگا لیں۔ نرمی سے مساج کر کے نیم گرم پانی سے چہرہ دھو لیں۔ پھر اسٹین سے مہچھرا نر سے اسکن پر مساج کریں۔ شہد بھی اس ضمن میں بہترین جزو ہے۔ اس سے اسکن بائیدریٹ بھی رہتی ہے۔ شہد کو اسکن پر لگا کر تھوڑی دیر کے لیے چھوڑ دیں۔ پھر چہرہ دھو لیں۔ شہد کی جگہ سب کا سرکہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

سوال: میرے دانت بہت پیچھے ہیں۔ انہیں سفید کرنے کا کوئی نسخہ بتادیں۔
(خرم اعجاز، کراچی)

جواب: ٹیکنک سوڈا اس ضمن میں بہت کارآمد ثابت ہوتا ہے۔ اسے لیٹوں کے دس میں ملا کر پیسٹ بنالیں۔ ایک منٹ تک یہ پیسٹ دانتوں پر لگا کر رکھیں۔ پھر صاف کر لیں۔ دانت چمک آئیں گے۔

سوال: مجھے سردیوں میں اکثر بخار ہوتا ہے اور بہت زیادہ سردی محسوس ہوتی ہے۔ اس کا کوئی حل بتادیں؟
(طاہر بلوچ، کمالیہ)

جواب: سردی سے بچنے کے لیے گرم کپڑے استعمال کریں۔ باہر نکلتے ہوئے تمام ضروری کوسٹیوم پہن کر جائیں۔ سرد اور پاؤں کو بطور خاص سردی سے بچائیں۔ انڈے، پچھلی اور تہہ کا استعمال زیادہ کریں۔ ابلے آونے گرم پانی میں شہد اور لیٹوں کا دس ڈال کر پیئیں۔

سوال: چانک بلڈ پریشربائی: دنے کی علامات کیا ہیں اور مریض کو فوراً کیا دینا چاہیے؟
(احسن صیر، کوہاٹ)

جواب: بلڈ پریشربڑھنے کی علامات میں شدید سرور، کینٹیوں کی رگوں کا پھڑکنا، ہاتھ پاؤں اور سر کا

سوال: حکیم صاحب! میرا بلڈ پریشراکثر Low رہتا ہے جس سے پورے جسم اور ناگوں میں کمزوری اور درد محسوس ہوتا ہے۔ کوئی ایسی دوا بتادیں جس سے میرا بلڈ پریشربارمل رہے؟
(سائرہ منظور، شاہدرہ)

جواب: دارچینی باریک پیس کر رکھ لیں۔ روزانہ ایک گلاس دودھ میں ایک چائے کا چمچ یہ پائڈر ملا کر پی لیں۔ اس سے کمزوری اور درد محسوس نہیں ہوگی۔

سوال: کھانا کم کھانے کے باوجود بھی میرا وزن دن بدن بڑھتا جا رہا ہے۔ کیا کروں؟
(سباحید، سیالکوٹ)

جواب: کھانا کم کھانے سے وزن کم نہیں ہوتا بلکہ بعض اوقات بڑھتا جاتا ہے۔ اپنی جسمانی ضروریات کے مطابق غذا لیں۔ میزیوں و میلوں کا استعمال زیادہ کر دیں۔ ورزش بھی باقاعدگی سے کیا کریں۔

سوال: میری والدہ کو شوگر کا مرض لاحق ہے؟ کیا ہرٹل میڈیسن میں اس کا کوئی علاج موجود ہے؟
(طیب احمد، پٹنڈی)

جواب: شوگر کو ہرٹل دواؤں سے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے گڑ مار بوئی، کرلا خشک، منفر باسن، چیتی دانہ، گاؤٹی تمام اجزاء سو سو گرام اور کالی مرچ 20 گرام کا سفوف بنا کر روزانہ ایک چائے کا چمچ استعمال کریں۔

سوال: اچانک بلڈ پریشربائی: دنے کی علامات کیا ہیں اور مریض کو فوراً کیا دینا چاہیے؟
(احسن صیر، کوہاٹ)

جواب: بلڈ پریشربڑھنے کی علامات میں شدید سرور، کینٹیوں کی رگوں کا پھڑکنا، ہاتھ پاؤں اور سر کا



سوال: مجھے اکثر کھانسی کی وجہ سے راتی میں داسے دودھ گرنے کا تجربہ ہوتا ہے۔
(مریم شہید، لاہور)

جواب: کھانسی سے نکلنے والے پلیر منٹ فی دن میں دو مرتبہ پھل سے پیتے اور گنے پر گرم پانی میں بھگو کر چھوڑا ہوا تو پیہ دھیں۔ ایسا کرنے سے کھانسی میں سکون ملے گا۔ لیٹوں کے پھل سے کھانسی کو شہد یا اولیو آئل میں پیئیں گے۔ کھائیں۔ غرارے ضرور کریں۔ اس سے کھانسی کے ماحول ساقل رہے گا۔



READING

Call Special 021 34312766-8



مرحبا شہد

میٹھی صبح بخیر



مکمل پھولوں کے گلابی سرگرمی کے ساتھ ساتھ ان کے پائے میں بھی گلابی سرگرمی کے پائے ہیں۔
کی لاپرواہی کے لئے آئی ہے کہ انہیں گلابی سرگرمی کے پائے میں بھی گلابی سرگرمی کے پائے ہیں۔

Love is Celebrating

محبت کا اظہار بہترین الفاظ
میں کریں تاکہ آپ کا
لائف پارٹنر خود کو اسپیشل
محسوس کرے



سب مل کر اس کی تیاری بھی کر سکتے ہیں۔
ڈائننگ روم کی ڈیکوریشن کے لیے کینڈلز،
گلز، فلاورز، سوپل ڈائننگ وغیرہ سے مدد
لے سکتے ہیں۔

ڈائننگ ٹیبل

ڈائننگ ٹیبل کو سیٹ کرنا بھی ویلنٹائن ڈے
کا ایک اہم ٹاسک ہے۔ ڈز کے لیے خوب
صورت اور کھڑنل کر اگری کا انتخاب کریں۔
نیپکن اور ٹیبل شیٹ کے لیے ویلنٹائن ڈے کی
مناسبت سے کٹر اور ڈیزائن کا انتخاب کریں۔
کٹلری کے لیے ڈیکورینگ ریپس اور ریئر
استعمال کریں۔ ڈائننگ ٹیبل پر پھولوں کا گلڈسٹ
رسمیں اور کینڈلز کا اہتمام کریں۔ غیر ضروری
ڈیکوریشن سے پرہیز کریں۔ آج کل مارکیٹ
میں آرٹیفیشل کینڈلز دستیاب ہیں ان سے کسی
قسم کے نقصان کا اندیشہ بھی نہیں ہوتا۔

اظہار کا پانی نہ دیا جائے تو یہ پتہ اسد کہ جاتا ہے۔
اس اظہار کے لیے آسان اور بہترین طریقہ یہ
ہے کہ آپ اس موقع کی مناسبت سے بہترین
الفاظ میں محبت کا اظہار کریں تاکہ آپ کا لائف
پارٹنر خود کو اسپیشل محسوس کرے۔

Dinner at Home

کینڈل لائٹ ڈائننگ روم کے لیے بہترین
آئیڈیا ہے۔ اس کے لیے ریسٹورنٹ میں
ریزرویشن کروانے کے بجائے گھر میں ڈز
تیار کریں کیوں کہ ریسٹورنٹس میں رش آپ کی
توقعات سے زیادہ ہوگا۔ کینڈل لائٹ ڈز
کے ساتھ سوپٹ میزک کا اہتمام بھی کریں۔
اس دن ٹیبل ڈز کا اہتمام بھی کیا جاسکتا ہے۔
اس کے لیے باریکیہ پارٹی بہترین چوائس
ہے۔ اس میں زیادہ محنت بھی درکار نہیں اور

اور چاہتوں سے مزین ویلنٹائن
ڈے ہر کسی کے لیے خصوصی
اہمیت رکھتا ہے۔ گزشتہ چند سالوں سے امت ٹیبل
تہوار کی طرح ہی منایا جاتا ہے۔ لائف پارٹنر
کے علاوہ پیرنس اور فرینڈز کے ساتھ تعبت اور
دوستانہ جذبات کے اظہار کے لیے بھی یہ بہترین
دن ہے۔ اس موقع پر دلچسپ بات یہ ہوتی ہے
کہ آپ اپنے جذبات کا اظہار کس انداز سے
کرتے ہیں۔ اکثر لوگ سر پرانہ دیے کا انداز
اپناتے ہیں لیکن زیادہ بہتر یہ ہوتا ہے کہ اس دن
کو باتاوندہ پلان کر کے سیلبرٹ کیا جائے تاکہ
اس کا ہر لمحہ خوشگوار بنایا جاسکے۔ البتہ گفٹ کے
ضمن میں سر پرانہ دے سکتے ہیں۔ اس دن کو
دلچسپ بنانے کے لیے یادگار آسان اور قابل
میل آئیڈیا رچش خدمت ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ
محبت ایک پورے کی طرح ہوتی ہے اگر اسے



سب سے زیادہ پھول اور
کارڈز ٹیچرز، مددز اور وائفز
کو پیش کیے جاتے ہیں۔

سب سے زیادہ میرج
پروپوزلز بھی اسی دن پیش
کیے جاتے ہیں تاکہ ریلیشن
شپ کو یادگار بنایا جاسکے

How to say?

1 گریننگ کارڈز کے ذریعے بھی آپ اپنے
دل کا پیغام پہنچا سکتے ہیں۔ گریٹنگز کے ساتھ
خوب صورت اشعار کا اضافہ آپ کے
جذبات کو مزید دہانہ بنی رنگ دے سکتا ہے۔

2 ایک کرفل ڈائری لیں۔ اس کے صفحات اتنے بولے چاہیے
کہ آپ آسانی سے اپنے جذبات کو بیان کر سکیں۔ لکھنے کے
لیے کرفل پینسل کا انتخاب کریں۔ اس کے ذریعے آپ اپنی میموریز
بھی شیئر کر سکتے ہیں۔ یہ چھوٹے پتھر آپ کی زندگی میں
خوب صورت رنگ بھر سکتے ہیں۔

3 کرفل پیپر لے کر اس کو چار ٹکڑوں میں تقسیم
کر لیں۔ اب اس پر چار مختلف پیغامات لکھ کر
ایسی جگہوں پر رکھیں جہاں آپ کے انٹ
پارٹنر کی با آسانی رسائی ممکن ہو۔ مثلاً ڈیسک
فیل، والٹ، میک اپ باکس وغیرہ۔

4 ایک باکس تین پیغامات بھرے چھوٹے
تھوٹے کارڈز اور کیٹرز ڈالیں اور خوب
صورت پیکنگ کر ڈاکر بطور تحفہ پیش کریں۔

5 اس خاص موقع پر محبت کے اظہار کے لیے
پھولوں کا سہارا لیا جاتا ہے لہذا پھولوں کی مدد
سے آپ کمرے کی ڈیکوریشن یا پھر تازہ
پھولوں کا گلدستہ تیار کر دے سکتی ہیں۔ تمام
پھولوں کی ٹہنیوں کے ساتھ الگ سے مسج
چٹ بھی لگا سکتی ہیں۔

6 ایک چھوٹا سا خوب صورت نوٹو الیم بھی آفٹ کیا
جاسکتا ہے جس میں آپ کی یادگاد تصاویر لگی
ہوں۔

ہے۔ اگر آپ کا لباس اور جیولری اس دن کی مناسبت
سے تیار نہیں تو ریزلپ اسٹک سے آپ یہ کی پوری کر
سکتی ہیں۔ ساواہ اور ہلکے پھلکے نیکلے لباس کے ساتھ ریزلپ
اسٹک آپ کو کمرے میں فلنگ دے سکتی ہے۔

Fun Facts

بطحان ذلت کے حوالے
سے دنیا بھر میں دلچسپ حقائق
موجود ہیں مثلاً فن لینڈ میں
بطحان ذلت کو "فرینڈ ڈے"
کے نام سے جانا جاتا ہے۔ دنیا
بھر میں اس دن چاکلیٹ اور
پھولوں کی خریداری میں ریکارڈ
برنس نوٹ کیا جاتا ہے۔ ایک
سروے کے مطابق بینطحان ذلت پر سب سے

اس موقع پر بہت سے ریسٹورنس اپنی پروموشن
کے لیے ڈیزلر متعارف کرواتے ہیں ان کا
جائزہ ضرور دلیں اور ان سے ناکد اٹھائیں۔

ڈریس اپ

اس دن کو سرخ رنگ سے منسوب کیا جاتا ہے
لیکن ضروری نہیں کہ آپ اس روایت کو برقرار
رکھیں۔ لباس کی
کرافٹیم میں
ویری ایشن لے
کر آئیں۔ سرخ
کے ساتھ کسی بھی
کرافٹیم اسٹ کیا
جاسکتا ہے۔ ہلکی
پھلکی جیولری



نی سرو کریں۔ ڈریس میں ہلکی پھلکی ڈیزلر کا انتخاب کریں
تاکہ کم سے کم وقت میں بچن سے فارار ہو سکیں۔

Dining Out

• اگر آپ باہر ڈیزلر چاہتے ہیں تو ایک ہفتہ قبل
نیل ویز کو کر دلیں کیوں کہ میں موقع پر یا
ایک دور دراز قبل ریزریشن کر دانا "نقش" ہو جاتا
ہے۔ خاص طور پر جب آپ کو اپنی من پسند
جگہ چاہیے، تو اس کے لیے ایکسٹرا چارجز بھی
ادا کرنا پڑ سکتے ہیں۔

• اس موقع پر اگر آپ باہر سے کھانا منگوانا چاہتی
ہیں تو بھی ایک دو دن پہلے ہی آرڈر رک کر لیں۔
خاص طور پر کیک کا آرڈر جلدی کر دیں کیوں کہ
اس دن شاید آپ کو اپنا منگوانا کیک منسکے اور
پیشانی کا منگوانا کر پڑے۔



زیادہ پھول اور کارڈز ٹیچرز، مددز اور وائفز کو پیش
کیے جاتے ہیں۔ دنیا بھر میں سب سے زیادہ میرج
پروپوزلز بھی اسی دن پیش کیے جاتے ہیں تاکہ
ریلیشن شپ کو یادگار بنایا جاسکے۔

پہنیں۔ جیولری میں سرخ رنگ کا نقش ہو تو بہترین
ہے۔ لباس اور جیولری کے انتخاب میں اس بات کا
خیال رکھیں کہ آپ انہیں آسانی سے کھینچ کر سکیں۔
کسی بھی ناخوشگوار چیز کا انتخاب آپ کا پورا دن خراب کر سکتا



twitter

tweets

انڈیا والوں کی مصروفیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ وہ سارا سال انٹرنیٹ پر سنی لیون اور دیگر بلی وڈ سلیبرٹیز کو ہی دیکھتے رہتے ہیں۔ گزشتہ دو سالوں کی طرح اس سال بھی سنی لیون most searched person on google in India قرار پائی ہیں۔ مودی صاحب اس روز میں بھارتیہ پر رہے۔ اس موقع پر سنی لیون کی خوش دیدنی تھی۔



Ammy Pakistani

Pakistani Dramas, written/directed/produced by independent women but protagonist always plays a helpless woman. Inspire us not stereotype us.

14,542 185 4,858

Followed by Fawad Alvi Khan, Sarina Baloch, Sarim Jung and 16 others.



سارے ڈراموں کا بزنس روٹے دھبے سے چل رہا ہے۔



لوکی جب تک مظلوم نہ ہو لڑکی نہیں ہوتی کیا؟



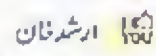
ہمارے ڈراموں میں لڑکیاں یا تو بہت مظلوم ہوتی ہیں یا بہت ظالم۔



ایسے ڈرامے دیکھ کر ڈپریشن ہو جاتا ہے۔



انڈسٹری کے لوگ چاہتے ہیں کہ عورتیں ان موضوعات سے باہر نکلیں۔



ماس ہڈ کے ٹکڑوں سے نکل کر اب ہمارے ڈرامے دو بھیلیں اور دو شوہروں میں

پھنسنے ہوئے ہیں۔



Sunny Leone

Omig!! Thank you so much India! I love you all! Didn't think I would be #1 again in Google searches!

14,542 185 4,858

Followed by Fawad Alvi Khan, Sarina Baloch, Sarim Jung and 16 others.



کیا چوائس ہے ہماری عوام کی! لیکن اس میں حیرت والی کوئی بات نہیں ہے۔



میں نے سنی لیون انڈیا والوں کے دلوں پر راج کر رہی ہیں۔



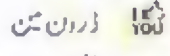
حیرت ہے پوری لسٹ سلیبرٹیز کی تھی۔ کیا انڈیا صرف بلی وڈ کے دم سے جانا جاتا ہے۔



مودی صاحب اس عمر میں ٹاپ ٹین لسٹ میں ہیں۔ اس سے بڑی کامیابی اور کیا ہوگی۔



پرائم ٹائم سلیبرٹیز کی لسٹ میں کیا کر رہے ہیں بھی۔



غریب مودی صاحب بلی وڈ جوائن کر لیں گے۔



READING
Chief Special
www.paksociety.com





Shamim Ghee Industry (Pvt.) Ltd. Bahawalpur

Head Office: 6-B/2, Tipu Shaheed Road, Model Town, A, Bahawalpur

UAN: 062-111-266-277 Fax: 062-2887407

Section



Fat Free & Low Cal Vegetables

شلغم موسم سرما کی مقبول سبزی ہے اور اس کا تعلق کچھ فیلی سے ہے۔ اکتوبر تا فروری شائع کے ذائقے سے لطف اٹایا جاسکتا ہے۔ اسے ابال کر کھائیں، سالن بنائیں، گوشت میں ڈالیں یا پھر سادہ بنالیں، ہر چیز میں یہ منفرد ذائقہ دے گا۔ ذائقے کے حوالے سے چھوٹے شلغم زیادہ مزے دار ہوتے ہیں۔ انہیں چھیلنے کے بجائے ایسے ہی کات کر پکایا جاسکتا ہے ان کی غذائیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ وٹامن اے، کے، سی، ٹائیٹ، کاپر، فاسفورس، کلسیم کا اچھا ذریعہ ہے۔ انہیں کات کر پانچ منٹ کے لیے لیوں کا رس چھڑک کر رکھنے سے ان کا ذائقہ مزید بہتر ہو جائے گا۔ ان میں anti-inflammatory خصوصیات موجود ہوتی ہیں جو دل کی صحت کی ضمانت ہیں۔ ان میں موجود فاسفورس نظام انہیام کی روانی کے لیے مفید ہے۔ شلغم میں موجود نمکیات ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے ضروری ہیں۔ سو گرام شلغم میں صرف 28 کیلو ریز موجود ہوتی ہیں لہذا ذائقہ پر عمل پیرا لوگوں کے لیے شلغم بہترین غذا ہے۔

چقندر کا استعمال ویسے تو بہت قدیم ہے البتہ مارے ہاں یہ زیادہ استعمال نہیں کیا جاتا۔ ہم میں سے بہت سے لوگوں کو شاید یہ یاد بھی نہیں ہوگا کہ ہم نے آخری مرتبہ چقندر کب کھایا تھا۔ اس پر کی گئی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ یہ دل، دماغ اور ہڈیوں کی صحت کے لیے بہت ضروری اور مفید سبزی ہے۔ اس کا استعمال بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھتا ہے۔ اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس کو لیسٹریل ڈول کو برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ چقندر میں فولک ایسڈ کی اچھی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے جو ماں بننے والی خواتین اور ان کے بچے کے لیے بہت ضروری ہے۔ یہ بچہ کی اندرونی برصورتی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں موجود silicon جسم میں کلسیم کے استعمال کو برقرار رکھتا ہے۔ اس کا جیس پیتے رہنے سے دانت اور ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ چقندر میں "جیوشوگر" بہت آہستگی سے بلڈ میں شامل ہوتی ہے لہذا شوگر کے مریض اسے بہ خوف و خیر کھا سکتے ہیں۔ یہ فیٹ فری اور کم کیلو ریز پر مشتمل سبزی ہے۔ بہت سے ممالک میں انہیے کے طاج "ٹینی خون" کی کمی دور کرنے کے لیے چقندر کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں موجود آئرن اس ضمن میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کا استعمال constipation کے لیے بھی مفید ہے۔ اس میں موجود Laxative نظام انہیام کے لیے مفید ہے۔ اس کا استعمال انسانی stomach کو 16 فیصد تک بڑھا سکتا ہے۔

آلوؤں کے بعد کا دوسری مقبول سبزی ہے۔ اسے کچا کھائیں، سلاو بنائیں، چاولوں میں ڈالیں، اچار بنائیں، سالن میں ڈالیں یا پھر طوا اجات میں استعمال کریں۔ یہ ہر لحاظ سے ذائقہ دار اور مفید سبزی ہے۔ گاجر جتنی زیادہ اور سبز ہوگی اس میں جینا کیروٹین اتنی ہی زیادہ ہوگی۔ یہ وٹامن اے، بائیوٹن، وٹامن کے، فاسفورس، پوٹاشیم، وٹامن سی، ڈوایٹ اور دیگر کئی طرح کے وٹامنز پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس کی بنیادی خصوصیت تو یہ ہے کہ یہ آنکھوں اور بصارت کے لیے بہت مفید ہے۔ اس میں وجود جینا کیروٹین جو کہ بعد میں وٹامن اے میں تبدیل ہو جاتا ہے، بصارت کے لیے بہت فائدہ مند پایا گیا ہے۔ یہ کیسر کی کئی اقسام سے بچاتی ہے اور اینٹی ایجنٹ کے طور پر بھی فائدہ مند پائی گئی ہے۔ اسے کھانے کے علاوہ اس کا جوس یا گودا شہد میں شامل کریں اور چہرے پر لگائیں۔ پھر اسکن پر اس کے خوش گوار اثرات دیکھیں۔ ہر باسٹ کئی طرح کے رخم پر مرہم کے طور پر بھی گاجر کا استعمال کرتے ہیں۔ دانتوں اور سب زخموں کی حفاظت کے لیے گاجر بہت مفید پائی گئی ہے۔ اس میں موجود نمکیات دانتوں کی حفاظت کے لیے بہت ضروری ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق ہفتے میں روزانہ ایک گاجر کھانے سے اسٹروک کے امکانات کافی حد تک کم ہو جاتے ہیں۔ گاجر میں موجود پوٹاشیم، سوڈیم کی مقدار کو بیلنس رکھتا ہے جس کی وجہ سے ہائپر لینشن کا مرض اور بلڈ پریشر کنٹرول میں رہتا ہے۔ بچوں کو فیڈ کر دینے والی خواتین کے لیے گاجر کھانا صحت بخش ہے۔ گاجر کے متواتر استعمال سے جلد، بال، ناخن، دانت اور آنکھیں صحت مند رہتی ہیں۔ گاجر دل کا مرہ بہت ذائقہ دار اور صحت بخش دوتا ہے۔



www.paksociety.com



100% Pure & Natural Bee Honey



It is the instinct and hard work of the bees which turns nectar into honey. At Salman's, we work hard using modern techniques to collect and pack honey for you to relish it in its pure & natural form. Pak Honey is a blend of mainly acacia, citrus, clover and some other forest honeys collected from the plains of Punjab and northern regions of Pakistan.



Salman Corporation (Pvt.) Ltd.

42 Lehtar Road, P.O. Tarlai, Islamabad, Pakistan. Phone: (+92 51) 224-1291, 843-3031, 843-3032
E-mail: sales@salmans.co Website: www.salmancorp.com



IS: 1834-2007(R)
Licence Number: GM/L-2227/002



**READING
Section**





Meaning

بچے کی ابتدائی ٹھوس غذا

ماں کے دودھ کے ساتھ بچے کو ہلکی پھلکی غذا دینے کا مرحلہ دینگ کہلاتا ہے۔ چار سے چھ ماہ کی عمر میں بچے کا وزن تقریباً چھ سے سات کلو گرام ہو جاتا ہے۔ یہ وقت بچے کی براہِ حوصلگی کا ہے لہذا ایسی صورت میں ماں کا دودھ بچے کی جسمانی ضروریات پوری نہیں کر سکتا۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ بچے کی غذائی ضروریات میں اضافہ ہو جاتا ہے اور ماں کے دودھ کی مقدار بھی معمولی کی کم ہو جاتی ہے۔ بچے کی نشوونما، قد اور وزن میں اضافے کے لیے اسے ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ نرم غذا کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی درج ذیل وجوہات بھی ہیں۔

محد نیا

ان کے ذرائع میں بچوں میں آم، کنوں، پیتا وغیرہ شامل ہیں۔ سبزیوں میں سبز پتوں والی سبزیاں، ساگ، پالک، میتھی، باتھو، ہندگو بھی، گاجر، ٹماٹر اور کدو شامل ہیں۔

ار جی گروپ

اس میں غذا کا وہ حصہ شامل ہے جس سے جسم کو طاقت اور نشوونما میں مدد ملتی ہے۔ ان میں مکھن، گھی، چینی، چاکلیٹ اور سوکھ پھلی وغیرہ شامل ہیں۔

سٹیل فوڈ

اس میں خام اور روزمرہ کی خوراک شامل ہے مثلاً روٹی، چاول، سبزیاں وغیرہ۔

پروٹین فوڈ

دودھ، دھیر، دای، انڈے، گوشت (سرخی، بھجلی، منن، بینٹ اور پرندوں کا گوشت) وغیرہ جبکہ سبزیوں میں سفید اویس، کالے پیچے، دالوں اور ٹیوں سے پروٹین حاصل کر سکتے ہیں۔

10-12 ماہ

ماں کا دودھ چار مرتبہ روزانہ۔ اوپر بتائی گئی تمام اشیاء بچے کو کھلا سکتے ہیں۔

13-24 ماہ

ناشتا: ماں کا دودھ، مکھن کے ساتھ انوسٹ
اسٹیک: اسی کیک، اگاس دودھ کے ساتھ
لچ: چاول، دال یا سبزی کے ساتھ
شام: ماں کا دودھ، کیا یا کوئی موی پھل
ذکر: ماں کا دودھ، کھجری

3-5 سال

ناشتا: اگاس دودھ، ایک ٹوسٹ مکھن کے ساتھ
اسٹیک: ایک ابلایا، دال، انڈے، سیب
لچ: 1 روٹی، سبزی یا گوشت کا سالن
شام: اس وقت بچوں کو پھل، دھیر، روٹی
ذکر: چاول یا روٹی اور ایک کپ دودھ

4-6 ماہ کے بعد بچے کی نشوونما کے لیے فولاد کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ 4-6 ماہ سے پہلے اگر کوئی چیز بچے کی زبان پر رکھی جائے تو اس میں اسے نکتے کی صلاحیت نہیں ہوتی اور وہ اسے باہر نکالتا ہے جب کہ چھ ماہ بعد منہ نرم (خوش) غذا کو قبول کرنے کی صلاحیت حاصل کر لیتا ہے۔ ایسے میں زبان خوش غذا کو باہر نہیں دھکیلتی بلکہ گلے میں لے جانے کی کوشش کرتی ہے۔ مد، سارچ کو ہضم کرنے کے قابل ہو جاتا ہے اور بچے مختلف غذاؤں کے ذائقے سے روشناس ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس دوران بچے کے دانت نکلتا بھی شروع ہو جاتا ہے۔

تمام بچے جسمانی اور وزن کے لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں۔ بڑے بچے جلدی دینگ شروع کر دیتے ہیں جب کہ چھوٹے بچے قدرے دیر سے دینگ شروع کرتے ہیں۔ نرم بڑھنے کے ساتھ ساتھ خوش غذا میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً دلی، ابلای، روٹی سبزیاں، انڈا، بریڈ، پھل وغیرہ۔

دینگ کی مقدار اور اوقات

4-6 ماہ

اس عمر میں بچے کو ماں کا دودھ 5-6 مرتبہ روزانہ دیں اور دن میں 3-4 مرتبہ نرم غذا دلیا، انڈا، کیا، دھیر وغیرہ کھلائیں۔

7-9 ماہ

اس دوران ماں کا دودھ روزانہ چار مرتبہ پلائیں۔ دودھ میں مختلف اجزاء مثلاً بسکٹ، سویاں، چاول، بریڈ اور نرم پھل وغیرہ دیں۔

دینگ کے چار گروپ ہیں

دینگ میں چاروں گروپس کی شمولیت ضروری ہوتی ہے تاکہ متوازن غذا ملنے سے بچے کی صحیح نشوونما ہو سکے اور عمر کے مطابق بچے کا وزن بڑھنے سے وہ تندرست رہ سکے۔

بچے کی نشوونما، قد اور وزن میں اضافے کے لیے ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ نرم غذا کی بھی ضرورت ہوتی ہے

READING

www.paksociety.com



کیلوریز گھٹائیں

کھانے میں کیلوریز کی مقدار کو نوٹ کر کے آپ انسانی کیلوریز سے بچ سکتے ہیں۔ کیلوریز سے واقفیت کے لیے ایک جنرل کیلوریز چارٹ بتائیں تاکہ آپ کو زیادہ کیلوریز والی اشیاء کا معلوم ہو۔ اسی طرح زیادہ کیلوریز والی اشیاء کو کم کیلوریز والی اشیاء سے بدل سکتے ہیں۔ مثلاً کریم کے بجائے دہی استعمال کریں۔ ایسے اجزاء کا استعمال ہر غذا میں جوڑ دہنم تبوں اور جن میں فاسفریز یاد ہو۔



سبزیاں اور پھل کھائیں

خود کو فٹ اور شپ میں رکھنے کے لیے سبزیاں اور پھل کھائیں۔ البتہ گوشت اور دیگر غذائی اجزاء کو یکسر نظر انداز نہ کریں۔ نلختے میں ایک سے دو مرتبہ ان کا پورشن ضرور لیں۔ اسی طرح میٹھا کھانا کم کر دیں۔ ایک ریسرچ کے مطابق ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ آپ روزمرہ روٹین میں جتنی شوگر استعمال کر رہے ہیں اس کی مقدار کو آدھا کر دیں۔ پھلوں اور سبزیوں میں قدرتی طور پر پانی، فاسفر اور کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں جو جسمانی صحت کے لحاظ سے بہت مفید ہوتے ہیں۔

سلیبرنی میکرٹ

جیکو لین فرینڈز اپنی فٹنس کی وجہ سے فاسی مقبول ہیں۔ ان کی فٹنس کارڈ یہ ہے کہ وہ صبح سویرے چائے پینے کے بعد ایک سے دو گھنٹے تک ورک آؤٹ کرتی ہیں۔ ورک آؤٹ کے بعد پروٹین شیک لینا نہیں بھولتیں۔



فٹنس کے لیے وہ میٹرکوتین پورشن میں تقسیم کرتی ہیں جو کہ یہ ہیں: کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور سبزیاں، پھل اور دالیں، فردس وغیرہ۔ پانی بہت پیتی ہیں۔ پیٹھ کھاتی ہیں اور روزانہ گریم ٹی ضرور پیتی ہیں۔ فٹنس ٹپ کے لیے جیکو لین کہتی ہیں کہ ایکس سائز کے دوران ٹائل رہیں زیادہ بلی اور پش اپ نہ کریں، اس سے سسز کو نقصان بھی پہنچ سکتا ہے۔

ورک آؤٹ

گھر کے کام کر کے آپ اپنی کیلوریز جلا سکتی ہیں اور اپنی باڈی کو شپ میں رکھ سکتی ہیں۔ روزانہ کچھ گھنٹوں کا ورک آؤٹ آپ کو انسانی چربی اور مٹاپے سے نجات دلا سکتا ہے۔ گھر کے کاموں کے علاوہ بچوں کو اسکول لے کر جانے، سودا سٹک لانے اور میجرنگ ٹنگ جیسی چھوٹی موٹی ذمہ داریوں سے آپ اپنے آپ کو حرکت میں رکھ سکتی ہیں۔

ایکس مائز پارٹنر

فٹنس کا حصول آپ کے لیے اور بھی آسان ہو سکتا ہے اگر آپ اس ڈانٹ کو کسی دوست کے ساتھ شیئر کر لیں۔ اس طرح خوش گوار انداز میں آپ اپنا بدن حاصل کر سکتی ہیں۔ واک اور ایکس مائز کے دوران ہلکی چٹکی چٹ چٹ سے آپ کا موڈ بھی خوش گوار رہے گا اور کیوٹی کیشن سے آپ کا دل بھی ہلکا ہو جائے گا۔



رہنے کے لیے خواتین کئی حربے استعمال کرتی ہیں جن میں سے کچھ کامیاب تو کچھ برعکس نتائج کے حامل ہوتے ہیں۔ محض سنی سنائی نہیں کو اپنے لیے بکرا آمد تبھی لینا اور اپنی ضرورتوں اور روٹین کو دیکھ کر دوسرے کے اہمیت پلان پر عمل درآمد شروع کر دینا آپ کے لیے پریشانی کا باعث بن سکتا ہے۔ تاہم جنرل ہیلتھ اور روٹین کو مد نظر رکھتے ہوئے ماہرین کی آرا کی روشنی میں کچھ نہیں بہت مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق فٹنس جنس جسمانی نہیں بلکہ ذہنی صحت کے لیے بھی ضروری ہے۔ ایک صحت مند جسم اور ایک صحت مند ذہن مل کر فٹنس کا حوصلہ مل کر بناتے ہیں۔

ذہنی سکون

فٹ رہنے کے لیے سب سے پہلے تو خود کو ذہنی طور پر تیار رکھیں کہ آپ سنی یہ ڈانٹ کیسے حاصل کرنا ہے۔ اپنے ذہن سے غیر ضروری پریشانیوں، منفی سوچوں کو نکال کر خود کو ہلکا بھکا کا شوس کریں۔ تازہ ہوا میں گہرے سانس لیں۔ اپنی شخصیت میں مثبت تبدیلیاں لے کر آئیں۔ خود میں تصویزی بہت تبدیلیاں کرتے رہنے سے آپ کی خود اعتمادی میں بھی اضافہ ہوگا۔ ذہنی پریشانیوں سے نجات کے لیے اپنے مسائل قابل انتہا دوستوں کے ساتھ شیئر



READING
Section

The Incredible HEALING POWER You Can Always Trust

ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ اسکی ادویات کا مریض کی جسمانی ضرورت کے مطابق اعصاب پر فوری اثر انداز ہونا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرنا ہے۔ ہومیو پیتھک ادویات میں موجود حیاتیاتی (Organic) اور قدرتی اجزاء، مریض کے مزاج کے قریب تر ہونے کی وجہ سے دیر پا، بے ضرر اور مکمل شفا یابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔

کمال لیبارٹریز کی تیار کردہ ہومیو پیتھک سنگل ریمیڈیز، بائیو کیمک ادویات اور مرکبات 48 سال سے زیادہ عرصہ کی تحقیق اور تجربہ کا نچوڑ ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے۔

جلد دستیابی کیلئے



Luzy

FOR
CONSTIPATION

100
Tablets
Kamal
Laboratories



Kamal
Laboratories
ISO 9001-2008 Certified

U.A.N. 92.51.111.00.1967, E-mail: kamallab@comsats.net.pk,
Web: www.kamal.pk, Kamal Laboratories

READING
Section



Country Furniture



فرنیچر کسی بھی گھر کی اہم ضرورت ہے۔ دور جدید میں جہاں نئے طرز کا فیشن اسٹیل فرنیچر استعمال ہوتا ہے وہیں پرانی طرز کا 'country furniture' بھی اپنی شان برقرار رکھے ہوئے ہے۔ پرانے انداز میں بنا ہوا لکڑی کا یہ فرنیچر کسی بھی جگہ پر رکھا جائے تو اسے رنگ (rustic) اور اسٹیک لُچ دے سکتا ہے۔ خاص طور پر لان، کچن، ڈریسنگ اور اسٹڈی روم میں یہ بہت سادہ اور نیچرل احساس پیدا کرتا ہے۔ اس سے گھر میں 'country look' آتی ہے جو کچھ لمحات کے لیے زندگی کی ہماگ دوڑ کے احساس کو کم کر کے ذہنی سکون فراہم کرتی ہے۔ یہ فرنیچر نیا بنوائیں یا پھر پرانے پر پڑے ہوئے فرنیچر پر ہی رنگ و روغن کرالیں۔ دونوں صورتوں میں یہ خوب صورت دکھائی دیتا ہے۔ ضروری نہیں کہ پورا فرنیچر سیٹ اسی طرز کا خریدا جائے بلکہ اس اسٹائل میں بنی ہوئی کچھ اشیاء بھی گھر میں ہوں تو اپنی طرف توجہ مبذول کر دیتی ہیں۔ مثلاً کچن میں کینٹنس اور شیلفس کے لیے یہ طرز اپنایا جاسکتا ہے۔ ڈریسنگ ٹیبل، ڈائنگ ٹیبل یا صوفہ سیٹ بھی اس طرز میں جازب نظر دکھائی دیتے ہیں۔ لکڑی اسٹائل میں نہ ہونے کے باوجود یہ گھر کو گھڑی لک دے سکتا ہے۔ یہ نیچر سے بھی قریب ترین ہے۔ ڈائنگ کے ساتھ کسٹری فرنیچر اور بھی زیادہ خوب صورت دکھائی دیتا ہے۔ ان دونوں کے کوئسی فیشن سے گھر کے کسی بھی حصے کو ریٹک لُچ دے سکتے ہیں۔

کسٹری فرنیچر یا پیئرز عموماً بلکے رنگوں میں دستیاب ہوتے ہیں۔ براؤن، وڈ کمر، وائٹ اور برنزے لکڑی ان میں زیادہ مقبول ہے۔ البتہ اپنی چوائس کے مطابق آپ ان کے لیے شوخ رنگوں کا انتخاب بھی کر سکتے ہیں۔ تھوڑی سی محنت اور ملحقہ مندی سے اس فرنیچر کو بہترین انداز میں استعمال کر سکتے ہیں۔ کسٹری اسٹائل فرنیچر کے ساتھ اگر سنوڈ اور برکس بھی استعمال کی جائیں تو اس سے بہت خوب صورت تاثر ملتا ہے۔ کمزریاں اور دروازے بھی فرنیچر کے ساتھ کسٹری اسٹائل میں بنائے جاسکتے ہیں۔ یہ رنگ اور مادیوں فرنیچر کا بہترین امتزاج ہے۔ رنگ اس امتزاج کو اور بھی رنگین اور حسین بنادیتے ہیں۔

READING

41 Chef Special 24
Ej www.dailymagazine.com

TECHNOLOGY MEETS PERFECTION



Introducing elegance and sophistication in our appliances that bring convenience to your homes with style. With an array of cutting edge and easy to use functions, we make sure your kitchen experience is an exciting one. Our precision to perform and passion to serve makes us the best choice for your home.

Luxuriata In

Hoods | Hobs | Ovens | Microwaves | Built-In Refrigerators
| Sinks | Taps | Dishwashers | Hybrid Hobs

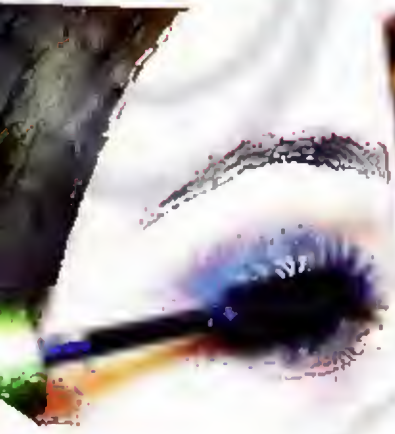
UAN: (021) 111-203-203 | www.interwoodmobilier.com |    interwoodmobilier

HEADING

Section

Big Beauty Trends 2016

نئے سال کی آمد پر جہاں بہت سی چیزیں پرانی ہو جاتی ہیں، وہیں فیشن کے لوازمات اور ٹرینڈز میں بھی تبدیلی آ جاتی ہے۔ ان میں میک اپ کے ٹرینڈز، ملبوسات کا اسٹائل، ہیئر اسٹائل اور شووز کی سلیکشن شامل ہے۔ ان تبدیلیوں سے آگاہ رہنے کے لیے اکثر خواتین فیشن انڈسٹری کو فالو کرتی ہیں۔



Pleats

اس سال Pleats کے ذریعے لباس کو اسٹائل بنانے کا ٹرینڈ ان رہے گا۔ شرٹس، ٹراؤزرز، اسکرٹس وغیرہ کے لیے یہ زیادہ مقبول اسٹائل ہے۔

Laces

پہناؤں کو خوب صورت بنانے کے لیے اس سال لیسز کا ٹرینڈ بھی ان رہے گا۔ یہ لیسز بارڈر، نیک اور سیلوں پر لگائی جاسکتی ہیں۔

Net Fabric

اس سال Net Fabric یعنی جالی کا کپڑا بھی ان رہے گا۔ اس کے گاؤں، شرٹس اور لیئرنگ پہنے ہوئے خوب صورت دکھائی دیتے ہیں۔ البتہ جالی کے فیبرک کے ساتھ زیادہ جیولری نہ پہنیں یہ اچھا تاثر نہیں دیتی۔

Floral Print

اس سال فلوئرل ڈیزائننگ یعنی chintz کا

Outfit Ideas

انٹرنیشنل فیشن ٹرینڈز کے مطابق یہ سال رنگوں سے کھیلنے کا ہے لہذا کھلے ہوئے اور براٹ کلرز کا انتخاب کریں جن کو دیکھ کر تازگی کا احساس ہو۔ بہت زیادہ ڈننگ والے اور چھوٹے لباس نہ پہنیں۔ ملبوسات میں اس سال گرافک پرنٹس ان رہیں گے۔ بین الاقوامی فیشن شووز میں ٹکر بلاکنگ اور مینڈ کرافٹ فیبرکس بھی متعارف کروائے گئے لہذا ان کے مقبول ہونے کا بھرپور چانس موجود ہے۔

Tie-Dye

اس سال Tie-Dye کا ٹرینڈ واپس آنے کا غالب امکان ہے۔ شرٹس، شارٹس، ٹراؤزرز اور دیگر پہناؤں میں Tie-Dye اسٹائل اپنا سکتے ہیں۔ لوگ شرٹس، ٹراؤزرز اور سکرٹس میں یہ اسٹائل زیادہ بھلا معلوم ہوتا ہے۔

تاہم اس ضمن میں یہ یاد رکھیں کہ آن سکرین نظر آنے والے جن ٹرینڈز کو آپ فالو کرنا چاہیں، وہ آپ کو دھوکا بھی دے سکتے ہیں کیونکہ ریپ پر ماڈلز جو ٹرینڈز اپنائے ہوئے دکھائی دیتی ہیں وہ صرف ریپ تک ہی محدود ہوتے ہیں لہذا فیشن اور ٹرینڈز کو اپنانے سے پہلے یہ تسلی ضرور کر لیں کہ آیا یہ آپ پر سوت کرے گا کہ نہیں۔ مقبول ٹرینڈز کے علاوہ موسم کو بھی ملحوظ خاطر رکھیں اور اس کے مطابق کپڑوں، میک اپ اور دیگر اشیاء کا انتخاب کریں۔ انٹرنیشنل فیشن انڈسٹری کے مطابق اس سال جو ٹرینڈز ان رہیں گے ان کا امکان ہے وہ آپ کے لیے بیش خدمت ہیں تاکہ آپ

ان کے مطابق اپنا سٹائل تیار کر لیں۔

READING SECTION

Click Here to go to the next page
www.chiefmagazine.com



Hairstyle

اس سال چھوٹے بالوں کا فیشن ان رہے گا۔ اس میں ایک ٹائمڈ تو یہ ہے کہ بالوں کا اسٹائل بنانے کی ضرورت نہ رہے گی۔ میزکٹ ہی آپ کا اسٹائل ہوگا۔ اگر اسٹائل بنانا بھی چاہیں تو اس میں زیادہ

تاثر دکھائی دیتے ہیں۔ اور نچ کٹر کے بہت سے شیڈز ہوتے ہیں۔ موقع نخل اور موسم کے لحاظ سے لائٹ یا ڈارک اور نچ کٹر کا انتخاب کریں۔ پیورا اور نچ کے بجائے

ٹریڈز زیادہ مقبول رہے گا۔ یہ پرانا اسٹائل تھا جو کہ اس سال دوبارہ ان ہوگا۔ یہ ڈیزائننگ شرنس، شارلز، بگنز اور شوز میں بھی مقبول رہے گی۔

Block Print

بلاک پرنٹ اس سال بہت مقبول رہنے والے ہیں۔ اس پرنٹ میں فرانس، اسکرٹس، شرنس اور پاجاما وغیرہ زیادہ خوب صورت دکھائی دیتے ہیں۔

Makeup Ideas

یہ سال براٹ لپس اور انیکریٹل پلیر آئیز کا ہے۔ لپ اسٹیک کے لیے جیڑی ریڈ لپ اسٹیک استعمال کریں۔ اس سال Lash out یعنی سکرا کا فیشن ان رہے گا۔ پلکوں کو واضح کرنے کے لیے بلیک یا کسی بھی رنگ کا سکرا استعمال کریں۔ اس سال اپنے بلیک آئی لائنز کو بائے بائے کر دیں اور کھنڈل سکرا استعمال کریں۔ اس ضمن میں پلیر کٹر کا سکرا بہترین چوائس ہے۔ یہ سال میک اپ کے لیے ٹیبلر اور نئی فیکٹس بنانے کا ہے۔

Orange Color

اس سال دنیا بھر کے ڈیزائنرز اور نچ رنگ سے

اس سال چھوٹے بالوں کا فیشن ان رہے گا

ہائیم نہیں لگے گا۔ دوسرا ٹائمڈ یہ ہے کہ بالوں کی ٹرنگ کرواتے رہنے سے ہال صحت مند ہوں گے۔ چھوٹے بالوں کو آسانی سے پیچھا کر اور ٹریٹ بھی کر دیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ بال کنڈیشنر چاہتے ہیں تو آپ کے لیے بالوں کے لیے اس سال single braid بنانے کا رواج مقبول رہے گا۔

Crafts

مینڈیٹ کرافٹس جن میں بادبسات اور دیگر اٹیریز مثلاً آونی چڑیاں، بندے، مینڈیٹک وغیرہ شامل ہیں اس سال ان رہیں گی۔

تاہم ان میں کٹر کو بھی فیشن کا خیال رکھیں کہ یہ کبرے رنگوں کے بجائے بہار کے رنگوں سے مزین ہوں۔

Embroidered Shoes



اس سال امبرائیزڈ شوز پہننے کا رواج ان رہے گا۔ ان میں فادرل اور فکلی، پیٹرنز گزشتہ سال کے اختتام تک ہی مقبول ہو چکے تھے۔ ان میں بھی کھلے، دوئے رنگوں کا انتخاب کریں۔ خوب صورت دکھائی دینے کے علاوہ امبرائیزڈری سے مزین یہ جوتے آرام دہ بھی ہوتے ہیں۔

اس سال ہائی ہیڈ پینے سے گریز کریں کیوں کہ یہ اس سال کے ٹریڈز کا حصہ نہیں ہے۔ درمیانی ہیڈ اور سبفٹ شوز پہنیں۔ فلیٹ مینڈلز کا انتخاب بھی کر سکتے ہیں۔ سوکس پہننے کا ٹریڈ بھی ان رہے گا۔ سوکس کے لیے فکلی اور فلورل پرنٹس بہترین چوائس ہیں۔ سینڈلر، پز اور شوز کے ساتھ سوکس پہن سکتے ہیں۔

ڈریسز میں اور نچ کاٹچ ہیں یا کنٹراسٹ میں یہ رنگ استعمال کریں۔

Blue Accent

آنکھوں کو نمایاں کرنے اور انہیں شائن دینے کے لیے اس سال پلیر کٹر ان رہے گا۔ اسے باریک آئی لائنز کی طرح یا پھر پوری آنکھ پر پھیلا کر لگائیں۔ باریک لگانے کی صورت میں ڈارک پلیر اور پوری آنکھ پر لگانے کے لیے لائٹ پلیر استعمال کریں۔

Metallic Eyes

آئی لائنز کے لیے میٹل کٹر یعنی برنزے، گولڈن، کپڑے، سلور اور ہسٹ کٹر مقبول رہیں گے۔ دن اور رات کی مناسبت سے ان شیڈز کا ہکا یا گہرا استعمال کریں۔

بالوں میں جادو جگائے!



نیشنل فیشن ٹریڈز کے مطابق یہ سال رنگوں سے کھیلنے کا ہے

REACHING Success

COOK
within your
BUDGET

مہنگائی کے اس دور میں کچھ بھی پکانے سے پہلے اشیاء کی قیمتوں کو مد نظر رکھنا بہت ضروری ہو گیا ہے۔ تاہم گھر میں موجود اجزاء اور مناسب بجٹ میں رہتے ہوئے آپ اچھا، منفرد اور ریسٹورنٹ اسٹائل میں کھانا پکا سکتی ہیں۔

اس ضمن میں ضروری بات یہ ہے کہ اگر آپ کے پاس دو سو روپے ہیں تو آپ یہ سٹے کر لیں کہ کس طرح آپ نے یہ دو سو روپے بہترین انداز میں خرچ کرنے ہیں۔ انکی ڈش کا انتخاب کریں جس کے لیے زیادہ سے زیادہ اجزاء آپ کے پچن میں موجود ہوں۔

مثلاً اورنج چکن پکانے کے لیے آپ کو صرف چکن باہر سے منگوانے کی ضرورت ہے باقی تمام اجزاء آپ کے پچن میں دستیاب ہوتے ہیں۔ اسی طرح ہیٹ وغیرہ پکانے کے لیے بھی تمام مصالحہ جات اور پیاز، ٹماٹر وغیرہ آپ کے گھر میں موجود ہوتے ہیں۔

بجٹ طے کرنے کے بعد کوکنگ کے طریقہ کار کا تعین کر لیں کہ آیا آپ گریوی ٹاسپ سالن بنانا چاہ رہی ہیں یا ڈرائی اور فرائیڈ۔ اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ گھر میں کھانا کھانے والے کتنے افراد موجود ہیں۔

گریوی میں پانی کے بجائے لسی یا دہی ڈالنے سے نہ صرف اس کے ذائقے میں اضافہ ہوگا بلکہ گریوی بھی گاڑھی بنے گی۔ اپنے بجٹ کے مطابق آپ کس طرح بہترین کھانا پکا سکتی ہیں۔ اس کے لیے شیف شاز یہ کی ریسپیز آپ کے لیے بہت معاون ثابت ہوں گی۔



ریشن روست کری

اجزاء

بون لیس بیف (کیوز)	1/2 کلو (بال لیس)
پیاز	2 عدد (سائزر)
آلو	2 عدد (کیوز)
سار کریم	1 کپ
پانی	1/2 کپ
کارن ٹاور	1 کھانے کانچ (بانی میں گول لیس)
لیمن جوس	1 کھانے کانچ
دبئی ٹیل آئل	3 کھانے کے تیل
کالی مرچ پاؤڈر	حسب ذائقہ
نمک	حسب ذائقہ

بون لیس بیف	آلو	پیاز	کریم
Rs. 210/-	Rs. 15/-	Rs. 15/-	Rs. 25/-

= Budget 265/-

ترکیب

- تین میں آئل گرم کر کے اس میں آلو اور پیاز سرفرائی کریں۔
- اب بیف شامل کر کے فرائی کریں۔
- بیف براؤن ہو جائے تو اس میں پانی، کریم، کارن ٹاور، نمک، لیمن جوس اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر اٹلی آؤٹ پر آدھے گھنٹے کے لیے پکائیں۔
- کرپوی گاڑھی ہو جائے تو چوڑھے سے اتار لیں۔
- رائس کے ساتھ سرد کریں۔

اجزاء

چاکلیٹ چپ بسکٹس	12-15 عدد
کھن (کھانا)	2 کھانے کے تیل
کریم	1 پیکنٹ (250ml)
کانچ چیز (کمز کریں)	1/2 کپ
دودھ	1/2 کپ
نٹیلہ	1 کپ
شکر پاؤڈر	4 کھانے کے تیل
چاکلیٹ چپ بسکٹس	5-6 عدد (لیرنگ کے لیے)
چاکلیٹ چپ (ہارڈ)	1 کپ (لیرنگ کے لیے)

چاکلیٹ چپ	کریم	دودھ	نٹیلہ
Rs. 48/-	Rs. 25/-	Rs. 18/-	Rs. 75/-

= Budget 166/-

ترکیب

- چاکلیٹ چپ بسکٹس کو کھن ڈال کر پڑ پر میں چوب کر لیں۔
- کریم، کانچ چیز، دودھ اور شکر پاؤڈر کو کھانا بیٹ کر لیں۔
- مردنگ ڈش میں بسکٹس اور کھن کے آمیزے کی ایک لیرنگ کر دیں منٹ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب اس کے اوپر نٹیلہ کی ایک لیرنگ کریں۔
- اس کے اوپر لیرنگ کے لیے بسکٹس رکھیں اور اوپر کریم چیز بکچری تہ چھادیں۔
- چپڈ چاکلیٹ چپ سے سجا کر فریش سرور کریں۔





منتخب

شیف شازیہ



ترکیب

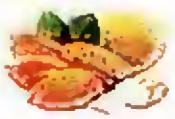
- چکن کو 2 کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے فرائ کر لیں۔
- چاولوں کو کھلے پانی میں نارنجی اور ایک ڈال کر ابالیں۔
- ایک کئی رو د جائیں تو چھان لیں۔
- سلگی گرم کر کے اس میں پھین ڈال کر پکائیں۔ پھین تھلنے کے
- آدھی 100 گرام اور لاٹھی پاؤڈر ڈال کر پکے دیں۔
- اب چاول، چکن، ناریل، بادام اور اشریاں کس کس کے دم پر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

اجزاء

- | | |
|---------------------|--------------------|
| بون لیس چکن (کھنڈ) | : 1 کپ (cup) |
| اشریاں | : 1 کپ |
| چاول | : 2 کپ (بھردیں) |
| چین | : 2 کپ / حسب ذائقہ |
| ادک | : 5-6 عدد |
| بادام (مکئی) | : 12-15 عدد |
| نارنجی | : 1 کھانے کا چمچ |
| ناریل (مکئی کا نشہ) | : 2 کھانے کے چمچ |
| آئل | : 2 کھانے کے چمچ |
| لاٹھی پاؤڈر | : 1 چائے کا چمچ |
| سلگی | : 1/2 کپ |
| دقی (پھنڈ لیس) | : 1/2 کپ |
| | : 1/2 کپ |

MORE!

For more delicious recipes visit:
www.chefspecialmag.com



بادام Rs. 40/-



ناریل Rs. 15/-



چاول Rs. 70/-



بون لیس چکن Rs. 70/-

= Budget 195/-

READING

Section

By Chef Special

www.chefspecialmag.com



www.paksociety.com

Shama[®]

The advertisement features a smiling woman with long dark hair, wearing a patterned shawl, holding a large bottle of Shama cooking oil. In the foreground, there is a large can of Shama Cooking Oil. The can is yellow and red, with the brand name 'Shama' in large red letters. Below the name, it says 'Cooking Oil' and 'CHOLESTEROL FREE'. There are also logos for 'THF' (Twice Healthy Formula) and 'IMGC' (International Manufacturer's Guild of Cookware). The background is a soft-focus indoor setting.

پولے دل
کی بولیاں



READING
Section





For more delicious recipes visit:
www.chelseaspecialmag.com

شیف شانیہ Special



اورنج چکن

ترکیب

- چکن کے لیے انڈا پیسٹ کر اس میں تمام اجزاء مکس کریں۔ پھر اس میں چکن شامل کر کے تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- میدہ، کارن فلوئور اور نمک مکس کر کے اس میں چکن کو ابھی طرح سے رول کریں۔
- اب آئل گرم کر کے چکن کو ڈیپ فرائی کر لیں۔
- گر پونی کے لیے مکھن گرم کر کے اورک لہسن پیسٹ سائے کریں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر گر پونی کا ڈمی ہونے تک پکائیں۔
- پھر چکن بھی شامل کر دیں اور 1-3 منٹ پکا کر چونسے سے اتار لیں۔
- سرورنگ باؤل میں نکال کر گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

گریوی کے لیے

- مکھن : 2-3 کھانے کے چمچ
- اورک لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- سو یا سو : 1 کھانے کا چمچ
- اورنج جوس : 1 کھانے کا چمچ
- شہر پائڈر : 2 کھانے کے چمچ
- اورنج ڈیسٹ (مٹ کر لیں) : 2 کھانے کے چمچ
- چائے لٹیکس : 1 چائے کا چمچ
- چکن اسٹاک : 1 1/2 کپ
- کارن فلوئور : 1 کھانے کا چمچ

(تھوڑے سے پانی میں گھول لیں)

اجزاء

چکن کے لیے

- اون لیس چکن : 1/2 کلو
- انڈا : 1 عدد
- سرکہ : 2 کھانے کے چمچ
- سو یا سو : 1 کھانے کا چمچ
- لمبوں کا رس : 1 کھانے کا چمچ
- نمک : 1 چائے کا چمچ
- کالی سرخ پائڈر : 1/2 چائے کا چمچ
- آئل : ڈیپ فرائنگ کے لیے
- کوئنگ کے لیے

• 1/2 کپ

• 1/2 کپ

• 1 چمچ

• میدہ

• کارن فلوئور

• نمک

• اورک لہسن پیسٹ

• سو یا سو

• شہر پائڈر

• اورنج ڈیسٹ

• چائے لٹیکس

• چکن اسٹاک

• کارن فلوئور



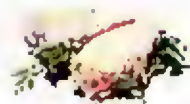
میدہ
Rs. 10/-



انڈا
Rs. 10/-



لمبوں
Rs. 5/-



اون لیس چکن
Rs. 100/-

= Budget 125/-

READING

Chel Special

www.chelspecialmag.com



www.paksociety.com

WHITENING Facial & Skin Polisher

A winning combination of
International Quality for
skin Beauty



Golden Pearl | Beauty Forever

www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com.pk

READING
Section





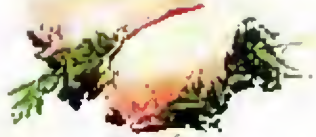
پنڈارہ

ترکیب

- چاولوں کے لیے آٹل گرم کر کے زیر، کاف مرچ، لونگ، اور سار پینی کرکڑا لیں۔
- پھر چاول، 4 کپ پانی اور نمک ڈال کر ابال لیں۔
- راولوں کو اکٹھا ابال کر گھالیں۔
- پین میں آٹل گرم کر کے چو پڈ پیاز بھونیں۔ اور ک لہسن پیسٹ
- ڈال کر سٹے کریں۔ پھر ٹماٹر ڈال کر اتنا بھونیں کہ یہ گھل جائیں۔
- اب چکن ڈال کر 5-4 منٹ بھونیں۔ پھر پانی ڈال کر چکن
- کو ہلکی آچ پر گٹے دیں۔
- پریٹرنگ میں بھی پکا سکتے ہیں تاکہ چکن جلدی گھل جائے۔
- پانی خشک ہو جائے اور چکن گھل جائے تو چکن نکال
- کر اس کی ہڈیاں الگ کر لیں۔
- چکن کو ہار تار (ریٹے) کر کے، واپس گری میں ڈالیں۔
- ہلدی، نمک، سرخ مرچ، پاؤڈر، روٹی، سفید زیرہ، ہری مرچ
- اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر تھوڑی دیر پکائیں۔
- اب واپس شامل کر کے 4-5 منٹ پکائیں پھر چوتھے
- سے اتار کر اسے خوب گھوٹا لیں۔
- کمس ہو جائے تو دوبارہ چوتھے پر رکھ کر اسے گرم دہی سبھی کا تر بنا لیں۔
- سرونگ باؤل میں نکال کر فرمائید پیاز سے گارنش کریں۔
- چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

- چکن : 1 کلو
- چنے کی دال : 1/2 کلو (بھردیں)
- سور کی دال : 1/2 کپ (بھردیں)
- روٹی : 1/2 کپ
- دہی گھی : 1/2 کپ
- فرمائید پیاز : 1/2 کپ
- پیاز : 3 عدد (پہنڈ)
- ٹماٹر : 3 عدد (پہنڈ)
- سرخ مرچ پاؤڈر : 1 کمانے کا چمچ
- سفید زیرہ : 1 کمانے کا چمچ
- اور ک لہسن پیسٹ : 2 کمانے کے چمچ
- ہری مرچ (پہنڈ) : 1/2 کمانے کا چمچ
- گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- ہلدی : 1 چائے کا چمچ
- آٹل : حسب ضرورت
- نمک : حسب ذائقہ
- چاولوں کے لیے
- چاول : 2 کپ (بھردیں)
- زیرہ : 1 کمانے کا چمچ
- آٹل : 1 کمانے کا چمچ
- کالی مرچ : 4-5 عدد
- لونگ : 4-5 عدد
- دار پینی : 1 انچ کا ٹکڑا
- نمک : حسب ذائقہ



چکن

Rs. 200/-



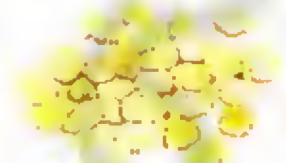
چاول

Rs. 70/-



ٹماٹر

Rs. 20/-



چنے کی دال

Rs. 80/-

= Budget 370/-

www.paksociety.com

VINCE

BEAUTY & SKIN CARE

Eye Recovery Serum

Vegetal Fresh Cells Derived
from Cucumber

Reduce Dark Circles & Puffiness
in 3 Weeks



READING

Allergy Tested

FOR TRADE QUERIES: 0300 5124077, 0300 8887354.

www.vincecare.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

Chocolate Lovers

دنیا بھر میں فردوسی کے مینے میں چاکلیٹس کی خریداری میں رکاوٹ ڈال رہا ہے۔ اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ ویڈیو گیمز پر چاکلیٹ بطور تحفہ اور انگلیٹھ کی ملاست کے طور پر پیش کی جاتی ہے۔ دوسری طرف غذائی لحاظ سے بھی چاکلیٹ بہت ہی مضر ہے۔

چاکلیٹ کھانے کا شوق کسی ایک عمر کے لوگوں تک محدود نہیں ہوتا۔ چھوٹے بڑے سب ہی اسے شوق سے کھاتے ہیں۔ چاکلیٹ پر کی گئی ایک نئی تحقیق کے مطابق یہ مزے دار ہونے کے ساتھ ساتھ صحت بخش بھی ہوتی ہے۔

سفید چاکلیٹ اکثر چینی سے بنی ہوتی ہے اور صحت کے لیے نقصان دہ ہے تاہم براؤن اور ڈارک چاکلیٹ میں بھرپور توانائی بچھی ہوتی ہے۔ یہ زبان کو ذائقہ دینے کے ساتھ جسم کی کئی بیماریوں سے بھی بچاتی ہے۔ انسانی جسم میں قوت مدافعت پیدا کرنے والے عناصر کو مضبوط کرتی ہے۔ اس میں پوٹاشیم، آئرن، زنک اور میگنیشیم پایا جاتا ہے جو دماغی صحت کو بہتر بنانے میں مددگار ہے۔ براؤن چاکلیٹ کی سب سے اہم اور مفید خوبی یہ ہے کہ یہ نقصان پہنچانے والے کوکسینز کو کم کرنے کے ساتھ ساتھ "مفید کوکسینز" کو بڑھاتی ہے۔

ڈارک چاکلیٹ کی دوسری اہم خوبی یہ ہے کہ اسے کھانے سے بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ اس میں جو مواد ہوتا ہے، خون میں آکسیجن کی روانی کو بڑھا دیتا ہے۔ چاکلیٹ کھانے سے ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے، اس لیے ڈپریشن یا کمزوری محسوس ہونے کی صورت میں چاکلیٹ کھانا مفید ہے۔

براؤن چاکلیٹ دل کی بیماریوں سے بچانے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے اسے کھانے سے دوران خون بڑھتا ہے اور شریانوں کا سخت پن کم ہو جاتا ہے۔



Section

چاکلیٹ ہارٹ براؤنی



اجزاء

1 پاؤنڈ (کھلا لیں)	کوننگ چاکلیٹ
3 عدد (پھینٹ لیں)	انڈا
1 کپ	اخر دہت (ہڈ)
1 کپ	کھن
1/2 کپ	سیدہ
1/2 کپ	چینی
1/2 کپ	شکر
1 چمکی	نمک
2 کھانے کے چم	cocoa پاؤڈر

گارڈنگ کے لیے

حسب ضرورت	چاکلیٹ (پمپل ادنیٰ)
حسب ضرورت	کریم

ترکیب

- اخروت اور cocoa پاؤڈر کے عاود تمام اجزاء اچھی طرح
- پیسٹ کر میٹر تیار کر لیں۔
- پھر اخروت شامل کر کے نوڈل کریں۔
- ہارٹ شپ بیکنگ ٹری میں ہنر پیچہ پھینکا کر بیئر ڈالیں۔
- پہلے سے 180°C پر گرم اودن میں 35-40 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر تھوڑی دیر دے پھر پیکر پر رکھیں۔
- پھر پھل ہوتی چاکلیٹ سے کوننگ کر کے کریم سے گارڈنگ کریں۔
- فریش سر ہ کریں۔

ترکیب

- اودن کو 350°F پر گرم کر لیں۔
- تین میں کھن اور چاکلیٹ اکٹھے گرم کریں۔
- اس دوران تیج سے ہلاتے رہیں۔ یکجا ہو جائیں تو چینی کس کر کے چو لھے سے اتر لیں۔
- تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو انڈے بھی کس کر دیں۔
- سیدے میں نمک شامل کر کے پھانیں اچھر چاکلیٹ کے آمیزے میں ڈال کر خوب کس کریں۔
- اب ونیا ایکسٹریکٹ اور اخروت ڈال کر کچھ نوڈل کر لیں۔
- بیکنگ پین کو پھنکا کر کے اس میں سیدہ آمیزہ ڈالیں اور 30-35 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر تھوڑی دیر کے لیے دائر بیک پر رکھیں۔
- پھر نکال کر کنگز میں کٹ لیں۔
- چائے/کافی کے ساتھ سرو کریں۔



MORE!

For more delicious
Chocolate recipes visit
www.chefspecialmag.com

ڈبل چاکلیٹ فنج میک

اجزاء

150 گرام	کھن
1/2 کپ	شوگر پاؤڈر
1 کھانے کا چم	کریم (ہنس)
2 کھانے کے چم	کیئر میل سیرپ
3 کھانے کے چم	اکوڈا پاؤڈر
1 چائے کا چم	بیکنگ پاؤڈر
1 چائے کا چم	ونیا ایکسٹریکٹ
1/2 چائے کا چم	نمک
1 کپ	سیدہ
2 عدد (پھینٹ لیں)	انڈا

بٹر کریم کے لیے

200 گرام	وانٹ چاکلیٹ
280 گرام	کھن
280 گرام	آئنگ شوگر
1 چائے کا چم	ونیا ایکسٹریکٹ

ترکیب

- اودن کو 180°C پر گرم کر لیں اور 18 cm ایک مین کوائل
- لک کر چکنا کر لیں۔
- کھن اور شوگر پاؤڈر کو اکٹھا پیسٹ لیں۔
- ایک باؤل میں سیدہ، کوکو پاؤڈر، بیکنگ پاؤڈر اور نمک کس کریں۔
- انڈے، ونیا ایکسٹریکٹ، کریم اور سیرپ کو اکٹھا کر دیں۔
- اب تینوں آمیزے کس کر کے پیسٹ کریں۔
- پھر تیار دن میں ڈال کر پہلے سے گرم اودن میں 30-40 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- بٹر کریم کے لیے چاکلیٹ کو انیکرو ویو میں پگھلا لیں۔ پھر نکال کر اس میں باقی اجزاء ڈال کر خوب پیسٹیں کے جھاگ بنے لگے۔
- اب کیک کو درمیان سے کاٹیں اور بٹر کریم سے برش کریں۔
- اوپر کیک کا دوسرا حصہ رکھیں۔ اب اوپر اور سامنے ڈر سے بٹر کریم سے اچھی طرح برش کریں کہ پوری طرح گور ہو جائے۔
- ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔
- ڈیکوریٹ لیں گے ان کے ساتھ ساتھ کریں۔

Section

www.paksociety.com

Sweet Rewards



Mother Choice
Baking Sugars

READING
Section

Email: rossmoor@cyber.net.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



VICTORINOX



HUNTSMAN

companion

21-C, 6th Zamzama Lane, Phase V, DHA, (Next to Khaadi/Donanza)
021-35295144

Karachi Agha's : Elco : Farid's : Naheed : Hazari Impex : Springs : Noors :
Lords Sports : Hussain Pharmacy : Limton : Gun & Accessories

Lahore Enem Store : Jalal Sons : Raja Sahib : Essajee : Green Valley : Al-Fatah :
Outdoor Adventure Islamabad Shams : Essajee

Rawalpindi Gown House Hyderabad Zebra Store

SHOP.HAZARI.COM.PK

info@victorinox.com.pk



MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE | VICTORINOX.COM

READING
Section





Special
حکیم عبدالغفار آغا



Cooking for busy MOMS

ورکنگ لیڈیز کو اکثر یہ مسئلہ پیش آتا ہے کہ وہ نکال پاتیں۔ روز روز باہر سے کھانا بھی صحت کے لیے اچھا نہیں ہوتا لہذا آپ ایسی ریسیپز کا انتخاب کر سکتی ہیں جو کم وقت میں اور کم سے کم اجزاء میں تیار ہو سکیں۔

یہ نہ صرف بنانے میں آسان ہیں بلکہ ذائقے اور غذائیت سے بھی بھرپور ہیں۔ لیچ باکس اور ڈزرائم کے علاوہ یہ ریسیپز کسی پارٹی یا گیدرنگ کے موقع پر بھی تیار کی جاسکتی ہیں۔ انہیں پکانے کے لیے بہت زیادہ مہارت اور پریکٹس کی بھی ضرورت نہیں ہے۔ تاہم پکاتے ہوئے احتیاط برتیں کہ کھانا جلتے نہ پائے۔ اپنی سہولت کے مطابق آپ فرائی کرنے کے

بجائے جیک یا گرل بھی کر سکتی ہیں۔

MORE!

For more delicious
recipes visit,
www.chefspecialmog.com

Chief Special
www.chefspecialmog.com

HEATING
Section



حکیم عبدالغفار آغا

فیش سوپ

بیف بہاری

اجزاء

2 عدد (پونڈ)	سیلری اسٹاک
1/2 کلو (سائبر)	بون لیس فش
1 عدد (سائبر)	پیاز
2 عدد (سائبر)	کاجر
1 کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا (پونڈ)
8 کپ	پانی
حسب ذائقہ	نمک
حسب ذائقہ	کالی مرچ پاؤڈر
3 کھانے کے چمچ	اولیو آئل
1 عدد (کدو)	آلو (1000g)

ترکیب

- تین میں پانی ڈال کر فیش پیاز سیلری اور کاجر ابلیں۔
- نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور اولیو آئل ڈال کر اتنا ابالیں کہ فیش اور سبزییاں گلی جائیں۔
- اب آلو شامل کر کے مزید 5-4 منٹ کے لیے ابلیں۔
- سرونگ باؤلز میں نکال کر ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

اجزاء

1/2 کلو (1-2 کپ)	بون لیس بیف
1/2 کلو (پونڈ)	ہرا دھنیا
1 پائے کا چمچ	لہسن (پونڈ)
1/2 پائے کا چمچ	چلی ٹلیکس
1/2 پائے کا چمچ	اور گیانو
1 کھانے کا چمچ	لیوین کادس
2 کھانے کے چمچ	سرکہ
3 کھانے کے چمچ	اولیو آئل
1 عدد (پونڈ)	پیاز (پونڈ)
1 عدد	برلی مرچ
1/2 کپ	پودینہ (پونڈ)
حسب ذائقہ	نمک
سرونگ کے لیے	فرائز سیلڈ

ترکیب

- پودینہ، برلی مرچ، ہرا دھنیا، اور گیانو، لہسن، پیاز، چلی ٹلیکس کو اکٹھا کر اسٹو کریں۔
- اب ان میں لیوین کادس، سرکہ اور نمک مکس کریں۔
- اب بیف پر اچھی طرح سے پلٹیں اور راست بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ پین میں آئل گرم کر کے بیف کو دونوں طرف سے شیلو فرائی کر لیں پھر پیلے سے 180°C پر گرم اوون میں 35-40 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر ڈش میں نکال لیں۔
- کریمی پوٹے سیلڈ کے ساتھ سرو کریں۔



READING
Section



Special
حکیم عبدالغفار آغا

آذربائیجان پلاؤ

اجزاء:

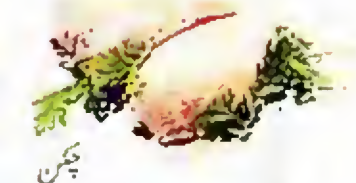
1 کپ	باقی رائس
1 کپ	چکن چنگس (فرائیڈ)
2 1/2 کپ	چکن اسٹاک
1/2 کپ	بادام (اٹھا)
2 کھانے کے کٹچ	کھن
1 کھانے کا کٹچ	سفید تیل
1 کھانے کا کٹچ	لہسن اور ک پیسٹ
1 چائے کا کٹچ	زیرہ پاؤڈر
1/2 چائے کا کٹچ	نمک
1/2 چائے کا کٹچ	گٹی کالی مرچ
حسب ضرورت	پودینہ

ترکیب

- پین میں کھن گرم کر کے لہسن اور ک پیسٹ فرائی کریں پھر چاول اور تیل ڈال کر 2 منٹ کے لیے فرائی کریں۔
- اب اسٹاک، نمک اور گٹی کالی مرچ ڈال کر ڈالیں۔
- چاول گلی جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو بادام اور فرائیڈ چکن ٹکس کر کے 5-7 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- پودینے اور زیرہ پاؤڈر سے گارنشنگ کر کے سرو کریں۔



ہاسٹی رائس



چکن

MORE!

For more delicious recipes visit:
www.chefspecialmag.com



READING
100
Section





Happilac
PAINT
COLORS OF HAPPINESS

COLOR YOUR LIFE

TO OUTSHINE THE REST COLORFULLY!

PREMIUM SPECIAL
PLASTIC EMULSION
FOR WALLS & CEILINGS

www.happilacpaints.com

facebook.com/HappilacPaints

Instagram.com/HappilacPaints

READING
Section

ترکیب

اجزاء

- ایک برے پین میں تین کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے اس میں چکن فرائی کریں۔
- چکن گل بائے تو تک اور کالی مرچ پاؤڈر کس کر کے چکن نکال لیں۔
- اسی پین میں 1 کھانے کا چمچ آئل گرم کر کے ہزیاں اور لہسن پیسٹ فرائی کریں۔
- تقریباً 10 منٹ تک بھونیں کہ ہزیاں نرم ہو جائیں۔
- پھر ٹائو پیسٹ، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، تھیل، اور یگانو ڈال کر وہ منٹ مزید بھونیں۔
- اب اس میں چکن اور ہر ادھیا شامل کر کے ڈھک کر بکی آٹھ پر 20 منٹ کے لیے پکے دیں۔
- سرورنگ ڈش میں اسپیکٹی نکالیں۔ اور پرتیار چکن ڈال کر سرور کریں۔

چکن تھائی	: 2 عدد
ٹماٹر	: 2 عدد (کبڑا)
پیاز	: 1 عدد (بڑا)
کاجر	: 2 عدد (ملاٹو)
لہسن پیسٹ	: 1/2 کھانے کا چمچ
ٹائو پیسٹ	: 4 کھانے کے چمچ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
تھیل (ارٹھ)	: 1/2 چائے کا چمچ
اور یگانو (درا)	: 1/2 چائے کا چمچ
فریش مشروم (ملاٹو)	: 1/2 کپ
ہر ادھیا (بڑا)	: 1/2 کپ
اسپیکٹی	: 500 گرام (ڈی رول)
اولیو آئل	: حسب ضرورت



For more delicious recipes visit:
www.cholspicemag.com



READING
Section



شان میں پکا ئیے شان سے کھا ئیے

شان ہاسیتی اور کوکب آئل آپ کی فیملی کو 34 سال سے صحت بخش زندگی کا اعلیٰ معیار پیش کر رہے ہیں اور آپ کے کھانوں کی غذائیت اور لذت کو دوہلا کر رہے ہیں۔
شان ہاسیتی اور کوکب آئل پر آپ کا ہر سون کا اعتماد ہی ہمارا اعزاز ہے۔



ISO 9001:2008 Certified Company Product certified by P.S.O.C.A.

محبوب انڈسٹریز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

UAE-111-117-470, www.shanfoods.com ... 125-A



چاکلیٹ چپ کیکس



Special
حکیم عبدالغفار آغا

اجزاء

ترکیب

- مید، براؤن شوگر، بیکنگ پاؤڈر، ڈسک مکس کر لیں۔
- مکھن، پینٹن، دودھ، انڈے اور نیلا-سمنس کو اچھی طرح پیمینٹ لیں۔
- اب اس میں مید سے والا پھر ڈال کر مکس کریں۔
- پھر چاکلیٹ چپ شامل کر دیں۔
- بیکنگ کوس میں ڈال کر پہلے سے 400° پر گرم اوبن میں 20-25 منٹ تک بیک کر لیں۔
- فریش سرور کریں۔

- میدہ : 1/2 کپ
- براؤن شوگر : 1/2 کپ
- پینٹن : 1/2 کپ
- مکھن (گھلا) : 1/2 کپ
- دودھ : 1/2 کپ
- چاکلیٹ چپ (ہیڈ) : 1/2 کپ
- بیکنگ پاؤڈر : 1/2 کپ
- ڈسک : 1/2 کپ
- انڈے : 2 عدد (ہکا پیمینٹ لیں)
- نیلا-سمنس : چند قطرے



ہیڈ کیکس، خاصیت دار، انڈیا، مکھن، پینٹن، دودھ، انڈے اور نیلا-سمنس کو اچھی طرح پیمینٹ لیں۔
اب اس میں مید سے والا پھر ڈال کر مکس کریں۔
پھر چاکلیٹ چپ شامل کر دیں۔
بیکنگ کوس میں ڈال کر پہلے سے 400° پر گرم اوبن میں 20-25 منٹ تک بیک کر لیں۔
فریش سرور کریں۔

Free Delivery
حکیم صاحب کا
Special
دسترخوان



READING
Section

Additional
Vitamin E

PRIME QUALITY
PRIME TASTE

PRIME

CANOLA COOKING OIL

پرائم کا وعدہ
صحت بخش اعلیٰ



PRIME OIL & GHEE MILLS

G.T. Road, Gujranwala. Ph: 055-3261000, 3262000, 3263000, 3264000, Fax: 055-3263100
E-mail: primebanaspati@gr.paknet.com.pk Website: www.primebanaspati.com



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Recipes

سی فوڈ کباب

مردنگ : 2
ٹوکل کیلوریز : 241



ترکیب

- شربٹس میں لیموں کا رس، نمک، نمکی کالی مرچ اور کریم کس کر کے 10 منٹ کے لیے رکھیں۔
- پین میں کھن گرم کر کے اس میں شربٹس کو درمیانی آگ پر شیلڈ فرائی کریں۔
- رائڈ ٹکڑی مدد سے سوئیٹ سیلین اور نمکی ذریعہ سیلین کو پیوٹی بالز میں کاٹ لیں۔
- اسکوریز میں شربٹس اور بالز کو پریڈر 2 منٹ کے لیے درمیانی ہیٹ پر کرل کر لیں۔
- تیار ہونے پر رائٹس کے ساتھ مرد کریں۔

6 عدد	60	شربٹس
1/2 پاؤ	34	سوئیٹ سیلین
1/2 پاؤ	32	نمکی ذریعہ سیلین
2 کھانے کے چمچ	6	لیموں کا رس
1/2 کھانے کا چمچ	51	نمک
2 کھانے کے چمچ	58	لائٹ کریم
1/2 چائے کا چمچ	0	نمکی کالی مرچ
حسب ذائقہ	0	نمک

اجزاء

فٹنس برقرار رکھنے اور مٹاپے سے بچنے کے لیے یہ جاننا سکتی کیلوریز پر مشتمل ہے۔ عام طور پر مٹاپے سے بچنے کے لیے خواتین کھانے کا پورشن کم کر دیتی ہیں۔ ایسا کرنے سے انسانی جسم بہت سے غذائی اجزاء سے محروم رہ جاتا ہے۔ فٹنس کے لیے کھانا کم کرنے کی نہیں بلکہ کیلوریز کم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیلوریز کھانے کے ساتھ ساتھ مناسب ایکسرسائز اور درک آؤٹ کرنا بھی ضروری ہے۔ ایک کیلوریز کے ساتھ روزانہ چالیس منٹ کی واک بھی کریں۔ یہ فٹنس کے علاوہ دل اور دماغ کی صحت کے لیے بھی ضروری ہے۔ کم کیلوریز پر مشتمل یہ ریسیپز آپ کے فٹنس پلان میں مددگار ثابت ہوں گی۔ تمام اجزاء کے ساتھ ان کی کیلوریز دی گئی ہیں۔

کم کیلوریز پر مشتمل کچھ مفید مہزباں درج ذیل ہیں۔

Total calories per 100g serving

28	ٹماٹر	17	زرد کینی
16	سیلری	17	خام
25	گوشتی	40	پیاز
16	کھیرا	41	گاجر
29	لیمب	34	بردلی
38	مشروم	20	شملہ مرچ



READING

106
www.chefspecial.com



کلمبر سینڈوچ

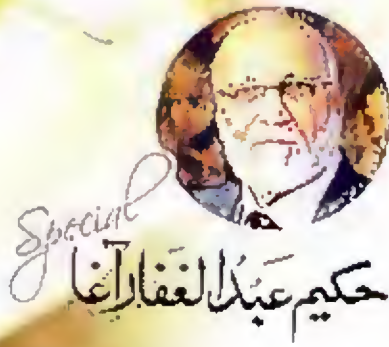
سرونگ : 2
ٹوٹل کیاوریج : 317

اجزاء

72	3 سلاٹسز	سینڈویچ بریڈ
226	2 سلاٹسز	چیز
16	1 عدد	کھیرا
3	1 کمانے کا ٹیچ	لیمونس کارس
0	2 چکی	نمک
0	2 چکی	کالی مرچ پاؤڈر

ترکیب

- بریڈ سلاٹسز کے کنارے کاٹ کر انہیں چار چار حصوں میں کاٹ لیں۔
- چیز سلاٹسز کو بھی برابر حصوں میں کاٹ لیں۔
- کھیرے کو پارٹیک سلاٹسز میں کاٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور لیمونس کارس مکس کریں۔
- آدھے بریڈ سلاٹسز پر چیز سلاٹسز رکھ کر اوپر کھیرے کے سلاٹسز رکھیں۔
- بقیہ بریڈ سلاٹسز کو دو کر کے فریش سرور کریں۔



Special
حکیم عبدالغفار آغا



سرونگ : 2
ٹوٹل کیاوریج : 426

کیرٹ اینڈ چکن سوپ

ترکیب

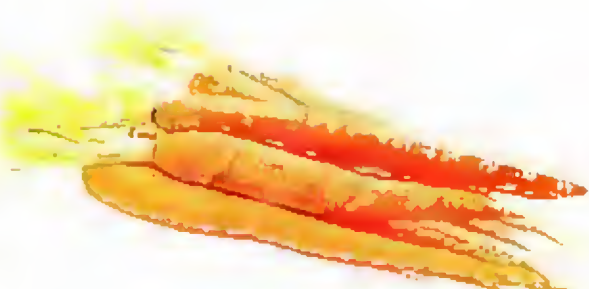
- بین میں کھن گرم کر کے اور کھن ہینٹ اور پیاز سائے کریں۔
- اب چکن، اگا جرنلک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔
- چکن اور اگا جرنلک چائے تو پانی شامل کر کے پکائیں۔
- 2-3 اباں آسنے پر ہر ادھنیا اور چا دل شامل کر دیں۔
- سرونگ باؤل میں نکال کر گرم گرم سرور کریں۔

اجزاء

241	1/2 پاؤڈر (بٹ کریں)	چکن
21	1 عدد (ٹول ماکس)	اگا جرنلک (بھون)
28	1 عدد (باریک ماکس)	پیاز (بھون)
0	1/2 کمانے کا ٹیچ	ہر ادھنیا (باریک پٹ)
102	1/2 کمانے کا ٹیچ	کھن
30	2 کمانے کے ٹیچ	چا دل (اٹھ ہینٹ)
4	1 چائے کا ٹیچ	اور کھن ہینٹ
0	3 کپ	پانی
0	حسب ذائقہ	نمک
0	حسب ذائقہ	کالی مرچ پاؤڈر

READING
Station

www.chefpakistan.com



آمنہ اور محب کی ملاقاتوں کو نہ صرف پاکستان بلکہ بین الاقوامی سطح پر بھی سراہا گیا۔ سوشل ڈراما فلم "Seedlings" ان کے لیے بین الاقوامی شہرت کا باعث بنی۔ یہ فلم SARCC Film Festival اور New York Film Festival میں بیسٹ فلم، بیسٹ ایکٹریس (آمنہ شیخ) اور بیسٹ اسپورٹنگ کردار (محب مرزا) کے ایوارڈز جیت کر پاکستانی فلم انڈسٹری کے لیے باعث فخر رہی۔ محبت اور کیرئیر میں کامیابی کے لیے یہ دونوں کیسے ایک دوسرے کے لیے اہم رہے، انہی سے جانتے ہیں۔

شیف اسٹیل: اپنے بچپن اور تعلیمی سفر کے بارے میں کچھ بتائیں؟
آمنہ شیخ: میری پیدائش نیو یارک سٹی میں ہوئی۔ تعلیم ریاض اور کراچی سے حاصل کی۔ ریڈیو پروڈکشن میں Hampshire College, Boston سے گورنری کیے۔
شیف اسٹیل: پروڈکشن کی تعلیم حاصل کرنے کے لیے آپ کے گھر والے رضامند تھے؟
آمنہ شیخ: نہیں۔ دراصل یہ میری اپنی چوائس تھی۔ میرے ابا، سب کو بتاتے تھے کہ میں کیسے بڑا کرانگیں پڑھ رہی ہوں۔
شیف اسٹیل: کیرئیر کے لیے آپ نے پاکستان کا انتخاب ہی کیوں کیا؟

آمنہ شیخ: میں پاکستان میں کام کرنے کے لیے خود کو زیادہ باہمت محسوس کر رہی تھی۔ امریکہ میں مقابلہ بازی بہت زیادہ تھی۔ میں نے سوچا اگر میں یہیں کام کرتی رہوں گی تو اپنی پہچان نہ بنا سکوں گی لہذا میں نے پاکستان آنے کا فیصلہ کیا، ویسے بھی یہاں پڑھتے تھے اور تجربہ کار افراد کی خاصی ضرورت تھی۔
شیف اسٹیل: پاکستان میں آپ کو فوری کام مل گیا یا خاصی محنت کرنا پڑی؟

آمنہ شیخ: محنت کے بغیر تو کچھ بھی نہیں ملتا۔ میں نے بہت سے چینلز پر اپنا حق ادا کیا۔ پھر مجھے جیو ٹی وی سے کال آئی۔ انہوں نے کچھ دن میرا کام دیکھا اور پھر چند ہی ہفتوں میں مجھے تینوں کا ایک پروگرام ڈائریکٹ کرنے کا چانس ملا۔ اس پروگرام کو محب مرزا ایڈسٹ کر رہے تھے۔

شیف اسٹیل: تو گویا اسی پروگرام کے ذریعے آپ کی ملاقات محب مرزا سے ہوئی؟
آمنہ شیخ: جی ہاں! اس پروگرام کو محب ہوسٹ کر رہے تھے۔ میری ان سے ٹکراہٹ ہوتی رہتی تھی کیوں کہ وہ موجودہ سیٹ اپ میں ایڑی تھے جب کہ میرا کام اس میں تبدیلی لانا تھا۔

شیف اسٹیل: محب کو آپ پہلے سے جانتی تھیں؟
آمنہ شیخ: جب میں Lyceum میں پڑھتی تھی تو راحت کالگی کے ساتھ انکسٹریز کرتی تھی جب کبھی اردو تھیٹر کرتا، دوتا تھا تو محب کو بلایا جاتا تھا۔ محب جانتا ہے کہ اس فیلڈ کو جوائن کرنے

Aamina Sheikh Mohib Mirza

کا شہر پاکستان ٹیلی ویژن اور فلم انڈسٹری کے کامیاب اداکاروں میں ڈوتا ہے۔ پروڈکشن کے ساتھ ساتھ یہ دونوں ازدواجی طور پر بھی ایک خوش گوار زندگی گزار رہے ہیں۔ ان دونوں کی یکسوئی آن اور آف سکرین بہت چارمگ ہے جس کی بنیادی وجہ ان کی ذہنی ہم آہنگی ہے۔ نہ صرف فیملی فرنٹ پر بلکہ کیرئیر کے حوالے سے بھی یہ دونوں ایک دوسرے کے لیے انفریشن اور اسپورٹ کا ذریعہ ہیں۔



READING
Section



سٹیج پر جا کر ایوارڈ وصول کرنے کے بجائے
محبت میرے پاس آئے اور مجھے ایک خوب
صورت pendant گفت کیا

محبت مرزا: ہم دونوں اپنی انفرادیت قائم رکھنا
چاہتے ہیں۔ آن ایئر کیلئے کی طرح خود کو ایک
دوسرے کے ساتھ باؤنڈ نہیں کرنا چاہتے۔

شیف اسٹیل: جب آپ ایک دوسرے کو کسی
دوسرے ایئر کے ساتھ پر فارم کرتے دیکھیں تو
جیسی حسرت ہوتی ہے؟

محبت مرزا: بالکل بھی نہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ ایک
رومانک سین کے پیچھے کتنے ٹیکنیکل ہوائس ہوتے
ہیں لہذا اردمانک سین کو رومانک کہا ہی نہیں جاسکتا۔
شیف اسٹیل: آپ دونوں کی زندگی کا کوئی
یادگار لمحہ؟

آمنہ شیخ: کچھ سال پہلے محبت نے
International Filmmaker Festival
میں سینٹ اسپورٹنگ ایئر کا ایوارڈ جیتا وہ لمحات
میرے لیے بہت خوشگوار تھے۔ اس وقت سٹیج پر جا
کر ایوارڈ وصول کرنے کے بجائے محبت میرے
پاس آئے اور مجھے ایک خوب صورت pendant
گفت کیا۔

محبت مرزا: میں نے سوچا ہوا تھا کہ میں یہ ایوارڈ
جیتوں یا ہاروں لیکن اتنا ڈسٹ کے جوتے پہرہ
گفت آمنہ کو دونوں کا۔ اس کی فرمائش آمنہ نے بہت
عرصہ پہلے کی تھی۔

شیف اسٹیل: شادی سے پہلے اور بعد کی زندگی
میں کیا فرق دیکھتی ہیں؟

آمنہ شیخ: اکثر خواتین کہتی ہیں کہ شادی کے بعد
ان کی زندگی بہت باؤنڈ ہو گئی ہے لیکن میں یہ کہوں
کی کہ I have got wings after marriage.

تو کیا رانی ایکشن ہوتا ہے؟

محبت مرزا: اپنی اصلاح اور رنگ کے لیے تنقید کا
سامنا کرنا بہت ضروری ہے۔ میرے خیال میں
آگے بڑھنے کے لیے تنقید سے بہتر اور مثبت چیز کوئی
نہیں ہے۔

شیف اسٹیل: بین الاقوامی سطح پر فارم کرنا
مشکل کام تھا؟

محبت مرزا: میں قوی اسٹیج پر کام کر رہی تھی تو کوشش کرتی
تھی کہ بین الاقوامی سطح کی پرواز میں دوں۔ میری
اس کوشش اور پریکٹس نے انٹرنیشنل لیول پر میری
بہت مدد کی۔

شیف اسٹیل: دن کا آغاز کیسے کرتے ہیں؟

”ہم دونوں اپنی انفرادیت قائم رکھتا چاہتے ہیں۔ آن ایئر کیلئے کی
طرح ہم خود کو ایک دوسرے کے ساتھ باؤنڈ نہیں کرنا چاہتے

محبت مرزا: اپنے ذہن کو فوکس کرتا ہوں۔ چلا
کرتا ہوں کہ آج کیا کچھ کرنا ہے۔

شیف اسٹیل: آپ دونوں کا جوائنٹ وچر یا
پروجیکٹ جو بہت یادگار ہو؟

محبت مرزا: New York City International
Film Festival میں ہماری فلم Seedlings
کو People's Choice for Best Film

کا ایوارڈ ملا۔ یہ فلم ہم دونوں کے لیے بہت یادگار
تھی۔ اس فلم کا ہر شوٹ تھا دینے والا تھا ہم دونوں
نے اس فلم کے لیے بہت محنت کی تھی۔

شیف اسٹیل: آپ دونوں کی کیمسٹری بہت
ایکٹریکٹ ہے لیکن شور میں آپ بہت کم اسٹے نظر
آتے ہیں؟

ہیں؟

آمنہ شیخ: ڈائمنگ تو بڑی بھی نہیں کرتی۔ سب
کچھ کھاپی لیتی ہوں۔

شیف اسٹیل: لوگ کہتے ہیں کہ آپ ٹھیکیا جولی
سے بھی شائستہ رکھتی ہیں؟

آمنہ شیخ: یہ سب ٹیک اپ کا کمال ہے۔ بعض
اوقات میں خود بھی خود کو نہیں پہچان سکتی۔ البتہ ایسا
ہونا کچھ ناممکن بات بھی نہیں۔

شیف اسٹیل: محبت سے شادی کرنے میں کوئی
مسئلہ درپیش آیا؟

آمنہ شیخ: میرے ابو کو ہمانے میں تھوڑا وقت لگا۔
باقی سب کچھ خوش اسلوبی سے طے ہو گیا۔

شیف اسٹیل: شادی کے بارے میں آپ کے
کوئی تحتقات تھے؟

آمنہ شیخ: محبت شادی سے ہی جوائنٹ فیملی میں
جے تھے۔ مجھے اور میری فیملی کو بھی ایسا تھا کہ میں
نے بہت انڈیپنڈنٹ لائف گزارا تھی سو اب اتنی
بڑی فیملی میں کیسے رہوں گی۔ لیکن یہ تجربہ بہت
خوبگوار رہا۔

شیف اسٹیل: پرسنل اور پروفیشنل لائف میں کام
کیسے تق کرتے ہیں؟

محبت مرزا: میں نے اپنے تمام دوستوں اور فیملی
ممبرز کو اپنی وی فیملی میں مصروف رکھا ہوا ہے اس
لیے میں ایک دوسرے کی مصروفیت اور مسائل کا
اجالہ ہوتا ہے۔

شیف اسٹیل: اگر کوئی آپ کے کام پر تنقید کرے

کے لیے فیملی کے حوالے سے مجھے کن مسائل کا
سامنا کرنا پڑا؟

شیف اسٹیل: محبت کے اظہار میں پہل آپ نے
کی یا محبت نے؟

آمنہ شیخ: ہم دونوں کو ہی اظہار نہیں کرنا پڑا۔
لوگ اس بارے میں اندازہ لگا چکے تھے اور یہ بات
understood تھی۔

شیف اسٹیل: محبت کے بارے میں آپ کی کیا
ممانعت ہے؟

آمنہ شیخ: ذہنی طور پر محبت بہت سنجھا ہوا اور
دور خیال انسان ہے۔ وہ روتی محفل ہے۔ اسنے
Karachi Boy کہا جاسکتا ہے۔ محبت کی اردو
بہت اچھی ہے۔ میں اسے ”اردو دان“ کہا کرتی
تھی۔ میں نے محبت سے بہت کچھ سیکھا ہے۔

شیف اسٹیل: Seedlings میں آپ کی
اداکاری کو بہت سراہا گیا۔ آپ نے ایک ماں کا دل
اتنی خوب صورتی سے کیسے نبھایا؟

آمنہ شیخ: میں انگریز سے نہیں گھبراتی۔ کوئی کام
مشکل لگے تو اسے کرنے کی کوشش ضرور کرتی ہوں۔
بعض کردار آپ سے بہت زیادہ محنت مانگتے ہیں۔
یہ کردار بھی کچھ ایسا ہی تھا۔

شیف اسٹیل: آپ نے ڈراموں میں بھی زیادہ
جو مشکل کردار ہی نبھائے ہیں۔

آمنہ شیخ: ہمارے ہاں ایک چہرے کو ایک ہی
طرح کے کردار کے لیے فکس کر دیا جاتا ہے۔ مجھے
تبدیلی پسند ہے اور چیلنجز کا کام کرتی ہوں۔

شیف اسٹیل: بریسس اور شوٹس کا تجربہ کیا رہا؟
آمنہ شیخ: یہ دلچسپ کام ہے لیکن میں ہانچا مدی
سے نہیں کر سکتی۔

محبت اسٹیل: غور و فکر کے لیے کیا کرتی

برقع دلو

21 جنوری تا 19 فروری

نشان	: مشیزہ بردار
عنصر	: ہوا
حاکم سیارہ	: یورینس، زحل
بہند پتھر	: لاجورد، یاقوت ارغوانی
مبارک دن	: ہفت
دوستی	: جوزا، میزان
شادی	: اسد
کاروبار	: حوت
روحانیت	: میزان، جدی
ناموافق جروج	: ثور، عقرب

شخصیات

ابراہیم لنگن، چارلس ڈارون، گلیلیو، ایمیٹک بکن، پریٹی زینا، برنی، ویل، ارنیسا، سہرز سبزواری، شیراز اہلی۔

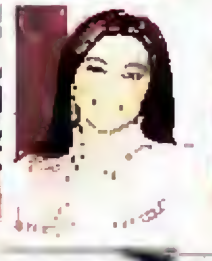
خصوصیات

اس برج کی حکمرانی یورینس اور زحل کے پاس ہے۔ یہ دونوں انتہائی ثقافت مزاج کے سیارے ہیں۔ اسی لیے عموماً دلو افراد بھی دو طرح کے ہوتے ہیں۔ ایک سنجیدہ جنس زحل کنٹرول کرتا ہے اور دوسرے متناطیسیت سے بھرپور انقلابی دلو جنس یورینس کنٹرول کرتا ہے۔ سائنس، ٹیکنالوجی، انجینئرنگ اور الیکٹرونکس وغیرہ دلو سے وابستہ چند اہم شعبے ہیں۔ یہ برج لوگوں کو سوچ اور عمل کی نئی باتوں سے روشناس کرانے کے ساتھ

ساتھ انھیں دوستی، محبت، بھائی چارے اور چٹو کی ترغیب بھی دیتا ہے۔ دلو افراد اصول پرست، اعلیٰ ظرف اور کھلے دل و دماغ کے مالک ہوتے ہیں۔ ان کے قول و فعل میں تضاد نہیں ہوتا۔ یہ ذہین اور جینے دہ کی پالیسی پر نہ صرف خود عمل پیرا ہوتے ہیں بلکہ دوسروں کو بھی اس کی تبلیغ کرتے ہیں۔ دلو افراد میں پائی جانے والی سحر انگیز کشش کی بدولت بعض اوقات لوگ بلاوجہ ان سے پیار کرنے لگتے ہیں۔ دلو افراد کے نزدیک ہر انسان یکساں اہم ہے، اس لیے وہ دوسروں کی باتیں انہماک اور توجہ سے سنتے ہیں۔ انھیں سب سے بڑا خوف یہ ہوتا ہے کہ کوئی بہت قریب ہو کر ان کے اندر نہ جھانک لے۔ ایک 'مردف' ماہر فلکیات کا کہنا ہے کہ "دلو وہ تہائی پسند نہیں ہے جو تہائی نہیں رہنا چاہتا۔" شاید یہی دلو کی بہترین تعریف ہے۔

اگلے بارہ ماہ

آئے والا سال آپ کے لیے پھل، غیر متوقع مگر مثبت حالات اور خوشیاں لے کر آ رہا ہے۔ پہلی۔ ماق میں لگتا ہے کہ آپ کے اندر ایک نذر اور بے باک لیڈر جاگ رہا ہوگا۔ آپ اپنے لیے اور اپنے مقاصد میں کامیابی کے لیے زبردست حکمت عملی اپنائیں گے۔ آپ کے ارادے پختہ اور نیت نیک ہوگی۔ آپ کا ارادہ ایک ایسی ٹیم بنانے کا ہے جو ایمان دار، دنا دار، مثبت، قدامت پرست اور دوست باش ہو۔ جس کے لیے خاندان اور خاندانی روایات اہم ہوں۔ اس کے علاوہ آپ کی توجہ کیبنیشن اور مارکیٹنگ کی جانب مرکوز رہے گی۔ آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے اندر گمناموں کا فن قدرتی طور پر بہت زیادہ ابھر کر سامنے آ رہا ہے۔ آپ کی گفتگو لوگوں کو گھما کر رکھ دے گی۔ اگلے بارہ ماہ میں آپ علم کی جستجو میں مصروف رہیں گے۔ ایسا علم جو دوسروں کی نظروں میں مقام حاصل کرنے کے لیے نہ ہو۔ نہ تن بلند مقام، عہدہ یا طاقت کے حصول کے لیے ہو۔ بلکہ آپ کچھ نیا سیکھنا چاہتے ہیں کہ ارد گرد پھیلی دنیا کو سمجھ اور دریافت کر سکیں۔ آپ کے لیے اس برس کی ہیڈ لائن یہ ہے کہ آپ نئے دور کے آغاز کی خاطر پرانے سسٹم کو بدلنا چاہیں گے۔ یہ کام آپ کسی چیلنج کی شرح سرانجام دیں گے۔ زندگی کا یہ دور پڑاؤ ہے کہ جہاں آپ زندگی کے خارجی پہلو کو سنجیدگی سے لیں گے۔ آپ یہ جاننے کی کوشش کریں گے کہ کیا ضروری ہے اور کیا ضروری نہیں ہے۔ شخصیات، اعتقادات یا معمولات جو بھی چیز آپ کی زندگی میں رکاوٹ بن رہی ہے آپ اس میں ترمیم، رد و بدل یا اصلاح کی گنجائش کے بارے میں سوچیں گے۔ یہ سوچ آپ کا مرکز و محور دکھائی دیتی ہے۔ آپ کے تمام تر تعلقات خاص طور پر محبت کے معاملات تبدیلی کی زد میں نظر آتے ہیں۔ ہر شے میں کچھ سیدھ بریکر نظر آ رہے ہیں۔ معاملات نئے ہونے سے پہلے کچھ جھگڑے یا کسی طرح کی آزمائش نظر آتی ہے۔ تاہم یہ تمام آزمائشیں آپ کو مقصد کے قریب ترین کر دیں گی۔



عالیہ نازیر

aliyah.nazir@yahoo.com

Aliyah-Nazi

READING
Section





فروری 2016ء

شارد کارڈز کے حوالے سے

عالیہ نذیر

aliyah.nazir@yahoo.in
Aliyah Nazir



سرطان Cancer (22 جنوری تا 23 فروری)



مگر آپ کے لیے حالات بہت مناسب رہنا اختیار کیے ہوئے ہیں اور کوئی بہت بڑی مشکل بھی دکھائی نہیں دے رہی لیکن آپ نے اپنے ذہن میں بہت سے خیالی دوست، دشمن اور ہوسے پال رکھے ہیں جن کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ آپ اس مادہ خود کو گنہگار کرتے دکھائی دے رہے ہیں۔ یہ صورت حال خوش فہموں کے ساتھ ساتھ غلط فہموں کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ ایسے میں کوئی غلطی سرزد ہونے کا امکان بھی خاصا بڑھ سکتا ہے۔ خوابوں اور سراپوں کا پیچھا چھوڑ کر حقیقت کا سامنا کریں۔ آپ کے سامنے ایک سے زیادہ امکانات اور مواقع موجود ہیں ان سے فائدہ اٹھائیں۔ حقیقت کا سامنا کریں اور "Bird in the hand is worth two in the bush" کو یاد رکھیں۔ اس ماہ آپ کو بہت سے نئے دوست اور ساتھی درکار ملیں گے۔ ان میں سے زیادہ تر لوگ قابل اعتبار نہیں لہذا انہیں صرف دوست بنائیں براہ داری سے۔

اسد Leo (21 اپریل تا 23 اگست)



آپ کے لیے یہ مہینا تازگی کے ساتھ ساتھ کسی نہ کسی صورت میں نیا پن لے کر آ رہا ہے۔ یہ ایسے آغاز کو ظاہر کرتا ہے جس کے نتائج بہترین دیکھ سکتے ہیں۔ بہت سے دن ایسے بھی آ سکتے ہیں کہ جب آپ کا ذہن بہترین خیالات اور تخلیقی صلاحیتوں سے بھرپور ہو۔ آپ کے ذہن میں خیالات کے ایسے بیج وجود ہیں جن میں جھٹکنے پھولنے کی بے حد صلاحیت موجود ہے۔ یہ وہ توانائی ہے جو زندگی کو نئی سمت دے سکتی ہے۔ اپنے ذہن پر

گزرتے نظر آتے ہیں۔ آپ کی گفتگو لوگوں کو محظوم کر رکھ دے گی۔ آپ کا ذہن ایسی صورت حال سے گزرتے گا کہ جہاں آپ recycle engineer کی طرح ہر ناکارہ شے کو کڑا کر آبد بنانا چاہیں گے۔ اس ذہنی رد سے فائدہ اٹھائیں۔ آپ بہت سے ایسے آئیڈیاز کے بارے میں سوچ سکتے ہیں جو غرضہ دراز تک آپ کو فائدہ دے سکیں گے۔ اس ماہ آپ کی زندگی میں کچھ نیا، نیا نظر آتا ہے۔ دیکھتا ہے کہ کچھ نئے دوست یا اساتذہ آپ کی زندگی میں داخل ہوں۔ ان دنوں آپ جو بھی رسک لیتا چاہتے ہیں، لے لیں کیوں کہ یہ وقت آپ کے لیے سازگار ہے۔



جوزا Gemini (21 مئی تا 21 جون)

اس ماہ آپ کو ششوں ہوگا کہ جیسے آپ کے پرکھل گئے ہیں اور آپ بلند پرواز کرنے کے لیے تیار ہیں۔ نئے آغاز، نئے آسمان، بہترین دماغ، لینڈنگ اور آگے بڑھنے کا جنون۔۔۔ پورا مہینا کچھ ایسی ہی صورت حال رہے گی۔ جزا افراد کے لیے یہ صورت حال بے حد مہمکن پسند اور دلچسپ ہے کیوں کہ آپ ایسی زندگی پسند کرتے ہیں جس کی بنیاد جذبات کے بجائے ذہانت پر ہو۔ اس ماہ آپ جذبات سے یوں دور بھاگ رہے ہیں جیسے کہ یہ کوئی بیماری ہو۔ یہ صورت حال آپ کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتی ہے کیوں کہ آپ یہ زندگی تنہا نہیں گزار رہے بلکہ دوسرے لوگ بھی آپ کے ساتھ ہیں۔ وہ آپ کے اس رویے سے خامسے پریشان اور افسردہ ہیں۔ آپ کے تعلقات میں شدید تشکیک دکھائی دیتی ہے لہذا ان پر توجہ دیں۔ اس ماہ آپ کا سامنا دو غلے پن اور دوراہوں سے ہو سکتا ہے۔ ذہانت اور جلال، جزا افراد کی بنیادی خصوصیات ہیں، اس ماہ یہ خصوصیات آپ کے اندر عروج پر دکھائی دے رہی ہیں۔



حمل Aries (21 مارچ تا 20 اپریل)

آپ کے لیے یہ مہینا چیلنجز سے بھرپور ہے۔ اصل افراد ایسی صورت حال میں بھرپور پرواز نفس کا مظاہرہ کرتے ہیں جب انہیں ہر طرف سے کوئی نہ کوئی چیلنج درپیش ہو۔ لہذا یہ وقت آپ کے لیے باعث مسرت ہوگا۔ آپ کو درپیش چیلنجز بہت سے زیادہ مشکل ہوں گے اتنا ہی زیادہ جوش و جذبہ اور ہمسایہ آپ کے اندر پیدا ہوگا دکھائی دینا ہے۔ یہ مہینا ایسا ہی ہے کہ جب آپ مخالفت کے بعد کامیابی حاصل کریں گے۔ آپ کے اندر صبر کا عنصر نظر آتا ہے۔ آپ حقیقت اور سچ کو تسلیم کر اپنی اور دوستوں کا ساتھ دیں گے۔ آپ واضح طور پر اپنی کی سافٹ لیتے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔

اس ماہ محبت کے معاملات بھی اہم ہیں لیکن آپ مستقبل کی منسوب بندی کرنے کے بجائے ان کی جانب دیکھتے رہیں گے۔ شاید آپ کا جو کا ذہن وقت و لوگوں کی طرف ہے۔ کبھی آپ کا دل ایک کی طرف جھکتا ہے تو کبھی دوسری کی طرف۔ البتہ یہاں بدبینی یا نفرت کا سامنا نہیں لگتا۔ ایسا ششوں ہوتا ہے کہ جیسے آپ کا دل اور دماغ الجھ گیا ہو۔



ثور Taurus (21 اپریل تا 20 مئی)

اس ماہ آپ کے اندر ایک متناہی کشش کا حامل لیڈر اجاگر ہوگا۔ آپ ایک ایسی ٹیم بنانے کا ارادہ رکھتے ہیں جس کے ساتھ آپ کوئی بیج جیت سکتے ہیں۔ ثور افراد کے اندر تیزی و جلدی اور بے چینی کے احساسات بہت کم ہی پیدا ہوتے ہیں۔

READING SECTION

41 Chetivipin
www.paksociety.com





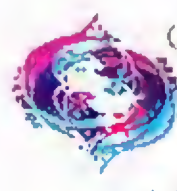
جذی Capricorn (23 دسمبر تا 20 جنوری)

آپ کے لیے یہ مہینا کامیابیوں کو خوش دلی سے انجوائے کرنے کا ہے۔ خوشیاں خیر توقع انداز سے اچانک ملتی نظر آتی ہیں۔ یہ ہنسا سکرانا، مینا ہے جس میں دوستوں اور رشتے داروں سے خوب میل جول نظر آتا ہے۔ زیادہ سوچنے اور ناپے تولنے کی ضرورت نہیں۔ بلاوجہ کی پریشانیوں سے بچتے ہوئے اپنی کامیابیوں اور خوشیوں کو انجوائے کریں۔ بدی افراد کو اس بات پر ملکہ حاصل ہوتا ہے کہ یہ کسی بھی بری بات سے اچھائی کا پہلو نکال لیتے ہیں۔ اسی طرح اچھی بات سے کوئی برا پہلو برآمد کر لیتے ہیں۔ ان کے لیے میری یہ نصیحت ہے کہ زیادہ گھبراہٹوں میں جا کر نہ سوچا کریں۔ اس ماہ لگتا ہے کہ قدرت آپ پر بہت مہربان ہے۔ آپ جس شے کو ہاتھ لگائیں گے وہ بکھاٹے گی۔



دلو Aquarius (21 جنوری تا 19 فروری)

آپ کے حالات دیکھ کر لگتا ہے کہ جیسے دیر آید درست آید والا معاملہ ہو۔ معاملات دیر سے تسی لیکن بہترین انداز اختیار کریں گے۔ بڑی مدت بعد لگتا ہے کہ آپ سکون کا سانس لیں گے۔ آپ اندر سے مطمئن نظر آتے ہیں اور آپ اپنے اندر امید اور خوشی کو محسوس کریں گے۔ پرانے اور بدلتوں سے موجود مسائل کے نئے حل نکالیں گے۔ جہاں سے آپ سوچ بھی نہیں سکتے تھے اس سمت سے کوئی اہم پیش رفت ہوگی۔ اس ماہ تکلیف اور پیاری دور ہوتی نظر آتی ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ زندگی میں نئے افق روشن ہو رہے ہیں۔ یہ سب کچھ غیر متوقع مدد کے باعث نظر آتا ہے۔ آپ کے لیے یہ مہینا خالص دلو مہینا دکھائی دے رہا ہے۔ آپ لوگوں کا سون اور چیزوں کو جیسے جہاں اور جس صورت حال میں دیکھنا چاہتے تھے بالکل ویسا ہی پائیں گے۔ اتنا سب کچھ دینے کے باوجود آپ محبک کر دوسروں کو سہارا دینے میں نخر محسوس کریں گے۔



حوت Pisces (20 فروری تا 20 مارچ)

اس ماہ وحدت افراد کے لیے اہم بات یہ ہے کہ آپ مثبت سوچ کے ساتھ زندگی کا سفر طے کرنے کا نغمہ ارادہ کریں گے۔ آپ اپنے مستقبل کی مضبوط بنیاد رکھیں گے یا پھر بنیادوں کو مضبوط بنانے کا ارادہ کر کے اس پر کام بھی شروع کر دیں گے۔ یوں کہہ لیں کہ آپ نے اپنے خوابوں میں حقیقت کا رنگ بھرنے کا ارادہ کر لیا ہے۔

اس ماہ کسی نئی ملازمت یا کاروبار کے آغاز کے بھی واضح امکانات نظر آتے ہیں۔ کوئی مشغلہ کاروبار کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔ یہ دن دوستی اور رشتوں کو مضبوط کرنے کے ہیں۔ کسی نئی محبت کا آغاز بھی ہو سکتا ہے۔ کسی ایسی شخصیت سے ملاقات متوقع ہے جس کے نظریات سے بہت ہم آہنگی پیدا ہو سکے گی۔ آپ کی زندگی میں بہت کچھ مثبت ہونے جا رہا ہے۔ اس ضمن میں دوسروں کی سوچ کا دھیان رکھیں۔ ضروری نہیں کہ جسے آپ قابل اعتماد سمجھیں وہ اس قابل ہو سکیں۔ اس مادہت و دانتین لوگوں کی توجہ کا مرکز رہیں گی۔

آپ ایک ایسے دور میں داخل ہو رہے ہیں کہ جب فتنوں کا شر ملنے ہی والا ہے۔ ترقی کے ساتھ ساتھ کئی ایوارڈ بھی مل سکتے ہیں۔ یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ آپ کی کامیابی آپ کی محنت کا انجام یا happy ending نہیں بلکہ منزل کا پہلا پڑاؤ ہے۔ کام انہی مکمل نہیں ہوا بلکہ تکمیل کے مراحل میں ہے۔ اس کامیابی کے سلسلے کو جاری رہنا چاہیے۔ اس میں سے کئی راستے نکلتے ہیں۔ ذہن کو کسی نقطے پر مرکوز رکھنے کے بجائے کھلا چھوڑ دیں۔



عقرب Scorpio (22 نومبر تا 22 دسمبر)

آپ کے لیے یہ مہینا ماضی کی یادوں اور بازگشت سے وابستہ نظر آتا ہے۔ خاص کر ماضی کے جذباتی تعلقات اور روحانی معاملات آپ کے ذہن پر سوار ہیں گے۔ یہ یادیں موجود وقت میں مثبت کردار ادا کرتی نظر آتی ہیں۔ ان سے آپ کی زندگی میں کوئی خلل یا رکاوٹ پیدا ہوتی نظر نہیں آتی۔

اگر آپ کو معاشی مشکلات پیش آئیں تو یاد رکھیں کہ یہ مشکلات ماضی کے غلط فیصلوں یا مالی مسائل کے باعث پیش آئی ہیں۔ آپ کو اپنی خود اعتمادی برقرار رکھنا ہوگی۔ دوسکتا ہے کہ اپنے نقصانات کے باعث آپ ڈگمگا جائیں یا اپنا اعتماد برقرار نہ رکھ سکیں۔ ایسا کرنا بالکل غیر ضروری ہے۔ آپ کو یہاں سکھو داری سے کام لینا ہوگا۔ آئندہ دنوں میں آپ غیر ضروری انا پرستی کا اظہار کر رہے ہیں۔ اگر آپ کسی ذہنی الجھن سے گزر رہے ہیں تو اس کا حل ماضی میں تلاش کریں۔ کیوں کہ اس وقت آپ کے حالات ماضی سے بہتر ہیں۔



قوس Sagittarius (23 دسمبر تا 22 جنوری)

توس افراد کے لیے یہ مہینا تبدیلیوں کا ہے۔ اس ماہ بڑی بڑی تبدیلیوں خاص کر کاروباری معاملات میں تبدیلیوں کی توقع رکھیں۔ اس ماہ آپ کو بہت سے پیغامات وصول ہوں گے۔ ان پیغامات کی جانب آپ کا رد عمل بے حد معنی خیز ہے۔ آپ کے لیے یہ مہینا بہت لگی دکھائی دے رہا ہے۔ توس افراد اس ماہ ایسا اطمینان محسوس کریں گے جیسا کہ معمولی تالاب میں گرتی ہے۔

آپ پر fish in pond والی مثل صادق آتی ہے۔ آپ بالکل اپنے خفیہ شخص انداز میں بیہوش کرتے دکھائی دیتے ہیں۔ یعنی کبھی فلاسفر والا انداز، کبھی مسخرہ پن اور کبھی دوسروں کی ناانگ کھینچنا۔ ہر توس اندر سے فلاسفری رہتا ہے لیکن بات مزاحیہ انداز میں کرتا ہے۔ اس ماہ آپ کے ارد گرد کی مہمشت تبدیل ہو سکتی ہے یا پھر کچھ اہم تبدیلیاں واقع ہو سکتی ہیں جن کے باعث آپ کی پوزیشن پہلے سے بہتر ہوتی نظر آتی ہے۔ اس ماہ اپنے چہرہ دروازے کھلے رکھیں۔

بھرپور اعتماد کیجیے۔ ساتھ ہی ساتھ خواب و تخیلیات، کشف و کرامات، بصیرت اور دور اندیشی پر بھی یقین رکھیں اور انہیں پسپے کا موقع دیں۔ اس ماہ میوزک، راسنگ، پینٹنگ یا یوگا وغیرہ میں بھی آپ کی دلچسپی پیدا ہو سکتی ہے۔ دوسکتا ہے کہ آپ کسی نئے مشغلے کا آغاز کریں جس کا خیال اچانک یونہی بیٹھے بٹھائے آجائے۔ ان ماہ آپ کے اندر کچھ اجاگر ہو رہا ہے جو اپنا اظہار چاہتا ہے۔



سنبلہ Virgo (24 اگست تا 23 ستمبر)

ان دنوں آپ کے اندر کچھ نئی اور مثبت تبدیلیاں رونق پذیر ہوتی نظر آتی ہیں۔ کہیں طاقت کا مظاہرہ، بتاؤ کہیں سخاوت کا۔ آپ کا دل اور دماغ جیسے مکمل کر سوچتا اور نئی سمتوں میں پرواز کرتا نظر آتا ہے۔ آپ کے اندر مضبوطی کے ساتھ ساتھ ایمان باری بھی پیدا ہوتی دکھائی دے رہی ہے۔ سنبلہ افراد کے اندر یہ تبدیلی اگلے ماہ بھی جاری رہے گی۔ اگر آپ چاہیں اور ثواب پر توجہ دیں تو جلد ہی آپ کے اندر تیز فہمی اور اعلیٰ نظری جیسی صفات پیدا ہو سکتی ہیں۔ اپنے ذہن کو آزاد رکھیں اور سوچیں۔ آپ نے خود پر بہت سی پابندیاں لگا رکھی ہیں۔ ان سے جان چھڑائیگی۔ اکثر سنبلہ افراد خود کو پابند رکھنا پسند کرتے ہیں۔ اس ماہ اور اگلے چند ماہ میں اپنے آپ کو ذرا آزادی دیں۔ اس ماہ آپ رسک بھی لے سکتے ہیں۔ جائیداد کے معاملات کے لیے یہ اچھا وقت ہے۔



میزان Libra (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

یہ ایسا وقت ہے کہ جب آپ کی زندگی میں کوئی کامیاب تکمیل دکھائی دیتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ نیک نانی اور شہرت بھی نظر آتی ہے۔ میزان افراد کے لیے ایسے کاروباری مواقع دکھائی دے رہے ہیں کہ جن میں پھلنے پھولنے کی بے حد صلاحیت موجود ہے۔ اعتماد کے ساتھ آگے بڑھیں۔ باتوں نوآمد آپ کے منتظر دکھائی دے رہے ہیں۔ گوکہ آپ کو بے حد محنت کرنا ہوگی لیکن اس کے بعد آپ خوب انجوائے بھی کریں گے۔



Love Birds

تومیرا ہیرو

دھپکا اور رنویر سنگھ کا افسر کسی سے ڈھکا چھپا نہیں ہے۔ رنویر کیپور اور دھپکا کا بریک اپ، واٹر و پیکا نے اسے دوسرے بنایا۔ یوں کہہ لیں کہ رنویر سنگھ نے یہ ذہنیت ہی انہیں آنے دی اور جھٹ سے رنویر کی جگہ فلی کرونی۔ آڈینس نے بھی اس تبدیلی کو سراہا۔ دھپکا اور رنویر نے اپنے ریلیشن شپ کو چھپانے کی کبھی کوشش نہیں کی بلکہ حال ہی میں ایک انٹرویو دیتے ہوئے دھپکا نے یہ بیان دے ڈالا کہ ”رنویر کی فیملی میری فیملی ہے“۔ یہ سن کر بہت سے لوگوں کے دل بھی اڑنے لگے۔ دھپکا کا کہنا ہے کہ ”رنویر کے ساتھ میں خود کو خود میں محسوس کرتی ہوں۔“ دھپکا نے 2016ء کے لیے کوئی فلم بھی سائن نہیں کی اور غالب امکان ہے کہ وہ اپنی شادی یا ریلیشن شپ کے بارے میں کچھ اہم فیصلہ کرنا چاہ رہی ہیں۔ رنویر سنگھ کو کوئی کتنا ہی مچھلا، شرارتی اور شوخ کیوں نہ کہے، دھپکا کے لیے وہ بہت ذہین، سپور اور مختلف انسان ہیں۔ دوسری طرف رنویر سنگھ کا کہنا ہے کہ میں دھپکا کے ساتھ Happily ever after جیسی زندگی گزارنا چاہتا ہوں۔

سلیپر ٹینر کا تعلق بالی وڈ سے، دیو بالی وڈ سے، شائقین ان سے متعلق تمام خبروں سے آگاہ رہنا چاہتے ہیں۔ خاص کر خبر دہری کے مبینے میں برکوتی یہ جاننا چاہتا ہے کہ ان کی پسندیدہ سلیپر ٹینر ویلا لائن ڈے کس کے ساتھ منا رہی ہیں۔ فلمی ستارے ویسے بھی اپنے راز چھپا نہیں سکتے کیوں کہ میڈیا ان کی ایک ایک حرکت پر نظر رکھ رہتا ہے۔ یہ لوہر ڈر جہاں ایک دوسرے کو بہت عزیز دوتے ہیں وہیں ان کے ٹینر بھی انہیں اکٹھا دیکھنا چاہتے ہیں۔ ماضی کے ایسے کئی توڑے کامیاب اور محبت بھری زندگی گزار رہے ہیں۔ موجودہ وقت میں بھی ایسے کئی چارنگ جوڑے ہیں جنہیں شائقین ان فوچر اکٹھا دیکھنا چاہتے ہیں۔ اس ویلنٹائن ڈے پر کون کس کا ویلنٹائن ہے گا، اس بات کا آئیڈیا تو آپ کو دے دی، لیجیے ہم کونفرم بھی کر دیتے ہیں۔

بریک اپ؟؟؟

شاید رنویر کترینا اور فیملی کو آس پاس رکھنا چاہتے ہیں لیکن حقیقت تو اس کے برعکس تھی۔ کترینا رنویر کے اس فیصلے سے بالکل بھی خوش نہیں تھیں کہ رنویر دھپکا کے ساتھ فلم میں کام کریں۔ دوسری طرف دھپکا بھی رنویر پر حق جتانے سے باز نہیں رہیں۔ شائقین ابھی بھی امید لگا کر بیٹھے ہیں کہ شاید ویلنٹائن ڈے پر رنویر اور کترینا دوبارہ ایک ہو جائیں، تاہم امید بہت کم ہے کیوں کہ اس بریک اپ کے فوری بعد کترینا نے سلمان خان سے رابلے استوار کرنا شروع کر دیے ہیں۔

بالہی ڈول کترینا کیف نے جاسے کتنے دل توڑے تو رنویر کیپور کا دل بٹنا یا ہے چارے سلمان خان بھی کئی سال کترینا کا راہوں میں بیٹھے رہے۔ رنویر سے بھی کترینا کی خاطر دھپکا کو سائیڈ لائن لگا دیا۔ اب نہ جاسے کس کی نظر لگ گئی کہ ان دونوں کے بریک اپ کی خبر میں منظر عام پر آ رہی ہیں۔ کترینا اور رنویر ایک ہی apartment شیئر کر رہے تھے مگر رنویر کیپور اب اپنے ہیئر ٹرنس کے گھر میں شفٹ ہو گئے ہیں۔ لوگوں کا خیال تھا کہ

نم ہی تو ہو

غالبہ بہت جتنی ڈر، چنچل اور باتونی ہیں ان کے بوائے فرینڈ سدھارتھ ماہو تر استے ہی سنجیدہ اور introvert ہیں۔ گو کہ ان دونوں نے اپنے ریلیشن شپ کو ڈیکلیر نہیں کیا تاہم محبت ان دونوں کی آنکھوں اور باتوں سے عیاں ہوتی ہے۔ یہ انہیں کے موقع پر غالبہ بہت ناساز ہونے کی وجہ سے کوئی پارٹی انیڈ نہیں کر رہی تھیں لیکن سدھارتھ نے یہ موقع یوں ہی جاسے نہیں دیا اور عین ناٹم پر سر پر اتر دے کر غالبہ کی نیو انیمر تاسٹ کو ایکٹش بنا دیا۔ گزشتہ ماہ سدھارتھ کی برقیہ ڈے کے موقع پر غالبہ نے انہیں دس کیا تو سدھارتھ نے ان الفاظ میں شکر یہ ادا کیا کہ "Thank you love big hug." "زحکے چھپے انداز سے ہی سبھی سدھارتھ نے اظہار محبت کیا۔

شاید انہی یہ دونوں کیرئیر کے آغاز میں ہیں اس لیے اپنے ریلیشن شپ کو ایکسپوز نہیں کرنا چاہتے۔ جو بھی ہو غالبہ اور سدھارتھ ایک دوسرے کے ساتھ بہت کیوٹ و کھائی دیتے ہیں اور پبلک پلن انہیں ہمیشہ ساتھ ہی دیکھنا چاہتی ہے۔

READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1

PAKSOCIETY

کنوارہ نہیں مرنا

لگتا ہے سلمان خان نے کنوارہ وہ کر مرے کی قسم تو زدی ہے۔ جی ہاں! اس ویلنٹائن ڈے پر سلمان خان اکیلے نہیں ہوں گے بلکہ ان کے ساتھ ان کے سپنوں کی رانی Lulia Vantur ہوں گی۔ گوکہ اولیا کافی عرصے سے سلمان خان کے ساتھ منسلک ہیں اور ان دونوں کے ویلنٹائن شپ کے چھ گزشتہ سال بھی منظر عام پر رہے لیکن انہی میرج سلو یہ کبہ کرنا لے رہے کہ ابھی وہ شادی جیسی ذمہ داری اٹھانے کے لائق نہیں۔ شاید اب وہ خود کو بچہ اور ذمہ داری لگ گئے ہیں۔ اولیا نے سلمان خان کی برتھ ڈے پر انہیں 50K کا ہنڈش بکس گفٹ کیا جس کی پگلی باعث سلمان نے انہی کو پیش کی۔ دوسری طرف سلمان نے اولیا کو ایک برینڈ نیو کا بھی تحفہ میں دی۔



سلمان کی فلمی میں کوئی فنکشن ہو یا کسی فلم کی شوٹنگ ہو وہ لوبیا ہر جگہ ان کے اوپر درمنداقت نظر آتی ہیں۔ لگتا ہے کہ سلمان خان کو اپنی آئیڈل لائف پانڈرل مینی ہیں البتہ یہ پانڈرل شو یا داسے اور کٹر ریٹیکٹ کی طرح ایمانڈنگ نئی فوسلمان کے لیے بہت مسئلہ ہو جائے گا۔

بیوٹی بولڈ

انڈیا کا شہزادہ دوات کو ملی اپنے لوانیٹر کا برما انڈیا کر چکے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ میڈیا ان کی جان چھوڑ کر کوئی نیا اسکینڈل تلاش کر رہا ہے۔ یہ دونوں ایک دوسرے کی فیلیمز سے بھی مل چکے ہیں تاہم فی الحال شادی کا ارادہ نہیں دیکھتے کیوں کہ وہ ایک دوسرے کے گریٹر کو منہ بول دیکھنا چاہتے ہیں۔ انڈیا اور دوات اس بات کو کفرم کر چکے ہیں کہ وہ جب بھی شادی کریں گے ایک دوسرے کے ساتھ ہی کریں گے۔ سوشل میڈیا پر بھی یہ دونوں اپنی محبت کا اظہار کرتے پائے گئے ہیں۔



دو دلوں کی کہانی

پاکستانی فیشن انڈسٹری میں جہاں بہت سی سلیبرٹیز ایک دوسرے سے منسلک ہو چکی ہیں وہیں ابھی کچھ اور بھی دشتے بنائے جا رہے ہیں۔ جی ہاں سائرہ جوسف، آمنہ شیخ، عاترہ خان کے بعد اب عروہ حسین بھی اپنا ویلنٹائن شپ سٹینڈ ڈیکلر کر چکی ہیں۔ عروہ حسین اور فرحان سعید کا کیوٹ کھل پاکستانی عوام کے دلوں میں گھر کر چکا ہے۔ ان دونوں کی کیمسٹری، یڈیوز اور ڈوڈا سوں میں بہت کمال کی دکائی دیتی ہے۔ محض یہ دونوں شادی کے بندھن میں بندھنا چاہتے ہیں۔



کس سے پیار کروں؟

انگلش فلم سیر Twilight کے کو اسٹارڈ کرسٹن سٹیوٹ اور ڈوڈا برٹ پٹنسن کی طرف سے یہ پشتر بڑا متاجاد ہا ہے کہ وہ انہیں اکٹھا دیکھنا چاہتے ہیں۔ تاہم وہ دونوں ہی اس بات کے لیے تیار نہیں۔ سننے میں آیا ہے کہ دو برٹ پٹنسن سن اور ان کی گرل فرینڈ ارف کے اے فگس کے دو میان بھی اب پہلے جیسے تعلقات نہیں دے رہے اور وہ ڈوب کی کرسٹن کے ساتھ براہی ادنی مقبولیت سے خائف ہیں۔ پٹنسن سن اور ارف کے اے فگس کی متوقع شادی بھی فی الحال منسوخ کر دی گئی ہے۔ شاید وہ اب بھی تک یہ فیصلہ نہیں کر پا رہے کہ انہیں بنے دونوں میں سے کس حسین سے شادی کرنی ہے۔ ایسا نہ ہو کہ انہیں دونوں سے ہی ہاتھ دھونے پڑ جائیں۔

READING
Section





Made for Each Other

کرنے والوں کے لیے شادی کے بندھن میں بندھنے سے زیادہ خوب
محبت صورت رشتہ اور کیا ہو سکتا ہے۔ گزشتہ ماہ "مجنی اسٹار" آسین بھی مائیکرو میکس
کوفاؤنڈر رائل شرما کے ساتھ رشتہ ازدواج میں منسلک ہو گئیں۔

جب کہ ان کے دلہا راجا بھی بہت چارمنگ اور باوقار
دکھائی دیے۔ رائل شرما کو بالی ووڈ میں آکوی نہیں جانتا
لیکن بزنس ورلڈ میں وہ نمایاں مقام رکھتے ہیں۔
ایک سوشل سرورے میں رائل شرما کا شمار Most
influential young people under 40

گوکہ یہ لہ اسٹوری بہت ساروں سے جاری تھی مگر
آسین اور رائل نے اسے زمانے کی گرم ہوا سے
بچا کر رکھا تھا اور اس وقت تک اس کا اعلان یہ اظہار
نہیں کیا جب تک کہ شادی کا فیصلہ نہیں کر لیا۔
آسین کہتی ہیں کہ ان کی اسٹوری فلم گئی سے
کچھ زیادہ مختلف نہیں کیوں کہ اصل زندگی میں
بھی ان کا ہیرہ دباہل برہنہ کا ہی ای ای ہے جو کئی
سالوں تک انہیں چسپ چسپ کر ہی پسند کرتا
رہا۔ ان دونوں کو ملانے کے لیے اکٹھے کمار
نے cupid کا کردار ادا کیا۔ آسین کے
مطابق اکٹھے کمار کے مشیر سے کے بعد ہی
انہوں نے رائل سے شادی کرنے کا حتمی فیصلہ
کیا۔ شادی کی تقریب میں بھی اکٹھے کمار نے بڑے
چڑھ کر حصہ لیا۔ یہ شادی ہندو اور گریجن دونوں
طرزیتوں کے مطابق کی گئی۔ وائٹ ویڈنگ ڈریس
اپ اور روایتی ہندوستانی لٹکے میں آسین خوب صورتی
کے تمام تر لوازمات سے مزین دکھائی دے رہی تھیں



سودو دلوں کو ملاتے کے لیے

اکٹھے کمار تے cupid کا

کردار ادا کیا

READING
Section

www.paksociety.com

بالی ووڈ سے دور رہ کر بھی رائل آسین کے ہیرو بن گئے

بکلی وجہ ہے کہ بالی ووڈ سے دور رہ کر بھی وہ آسین کے
ہیرو بن گئے۔ شادی کے بعد رائل نے ایک قریب
میں اپنی اور آسین کی تصویر کے ساتھ یہ خوب صورت
کنج لکھا کہ "Holding MY WORLD
in my arms!!!"

اپنی محبت کا اتنی خوب صورتی سے اظہار کر کے
یقیناً رائل نے بہت سی لڑکیوں کا دل بیت لیا۔
شائقین امید رکھتے ہیں کہ اپنی زندگی میں آنے والی
اس خوب صورت لڑکی کو وہ ہمیشہ خوش رکھیں گے۔

میں کیا گیا۔ رائل انڈیا میں ہی نہیں بلکہ انٹرنیشنل سطح
پر بھی ایک کامیاب بزنس مین کے طور پر جانے
جاتے ہیں۔ بزنس مینڈر رکھنے کے باوجود رائل کافی
رومانٹک دکھائی دیتے ہیں۔ آسین کو یہ تمام قیمتی
توانائے دے سکتے ہیں جن کی خواہش آسین یا کوئی
بھی لڑکی کر سکتی ہے۔ ایک سال قبل جب رائل نے
آسین کو پرپوز کیا تو چھ کروڑ کی 20 carat
solitaire بھی انہیں پیش کی۔ مجنی فیم آسین
نے بھی اس گفٹ کے بعد پہلی مرتبہ سوشل میڈیا پر



READING
Section



VINCÉ
Beautiful Skin Matters

Flawless, Translucent
& Radiant Skin



For Very Dark
&
Resistant Skin

www.vincecare.com

READING
FOR TRADE QUERIES

0300 5124077, 0300 8887354





BEATING
the
fiction



movies

this month

اس رومانٹک ڈراما فلم کی کہانی چارلس ڈکنز کے ناول Great Expectations سے ماخوذ کی گئی ہے۔ فلم میں جیو، کترینا کیف، سدھارتھ داسے، کپور، ایچیشیک کپور اور ادیتی رائے جیدری مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ فلم کی زیادہ تر شوٹنگ کشمیر میں کی گئی ہے تاہم کشمیری مسائل کا کوئی حوالہ نہیں دیا گیا۔ فلم کی ڈائریکشن ایچیشیک کپور اور پروڈکشن سدھارتھ داسے کی ہے۔

فلم میں جہاں کترینا کیف بہت خوب صورت دکھائی دے رہی ہیں وہیں نائیدین جیو کی لازوال اداکاری اور شخصیت کے سحر سے بھی بہت متاثر ہوئے ہیں۔ تب سے پہلے اس کردار کے لیے ریگینا کو سائن کیا گیا تھا تاہم کچھ ناگزیر وجوہات کی بنا پر انھوں نے اس فلم میں کام کرنے سے انکار کر دیا تھا۔



اس رومانٹک فلم کا اظہار نہ صرف انڈیا بلکہ پاکستان میں بھی کیا جا رہا ہے کیوں کہ اس میں پاکستانی ماڈل اور ٹی وی آرٹسٹ ماورا حسین ڈیوٹ پرفارمنس دے رہی ہیں۔ اس میوزیکل رومانٹک فلم کا میوزک ہمیشہ ریشیا نے دیا ہے۔ ڈائریکشن راجیو کپور نے سپرد اور پروڈکشن دیپک مکت کی ہے۔ ماورا سے قبل بھی کئی پاکستانی ایکٹریز انڈین موویز میں کام کر چکی ہیں تاہم ماورا اپنے کیریئر کے آغاز میں ہی یہ موقع حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئیں۔ بانی دڈ میں ماورا کے لیے ان نیوچر کیا اسکوپ ہے، اس کا تعین اس فلم سے ہی ہو جائے گا۔



اس رومانٹک ڈراما فلم کی ڈائریکشن دیویا کھوسلہ کماری اور پروڈکشن بھوشان کماری ہے۔ فلم میں پلکیت سمرت، ایسا گوتم، ارشدی راتیل اور رشی کپور مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ فلم میں دیویا کھوسلہ آئٹم سونگ بھی پرفارم کریں گی۔ دیویا کھوسلہ اس سے قبل "یاریاں" فلم ڈائریکٹ کر چکی ہیں۔



READING

Chit Special

www.chit.com